



సాధన గ్రంథ మండలి, ౬౪.

ధ్యాన పద్ధతి

Acc No. ౧౧౫౫

1270  
11/11/11  
R. ౧౧

శ్రీరామశరణ్

కుందుర్తి వేంకటనరసయ్య

సంపాదకులు : మోక్షసాధని



ప్రకాశకులు :

సాధన గ్రంథ మండలి, తెనాలి.

మూల్యము  
ఎనిమిది అణాలు

\*

తొలి కూర్పు  
హేమలంబి - ఉగాది

\*

ముద్రణము  
జానకిరాం ప్రెస్, తెనాలి.

## ఉ పో ద్ధా త ము

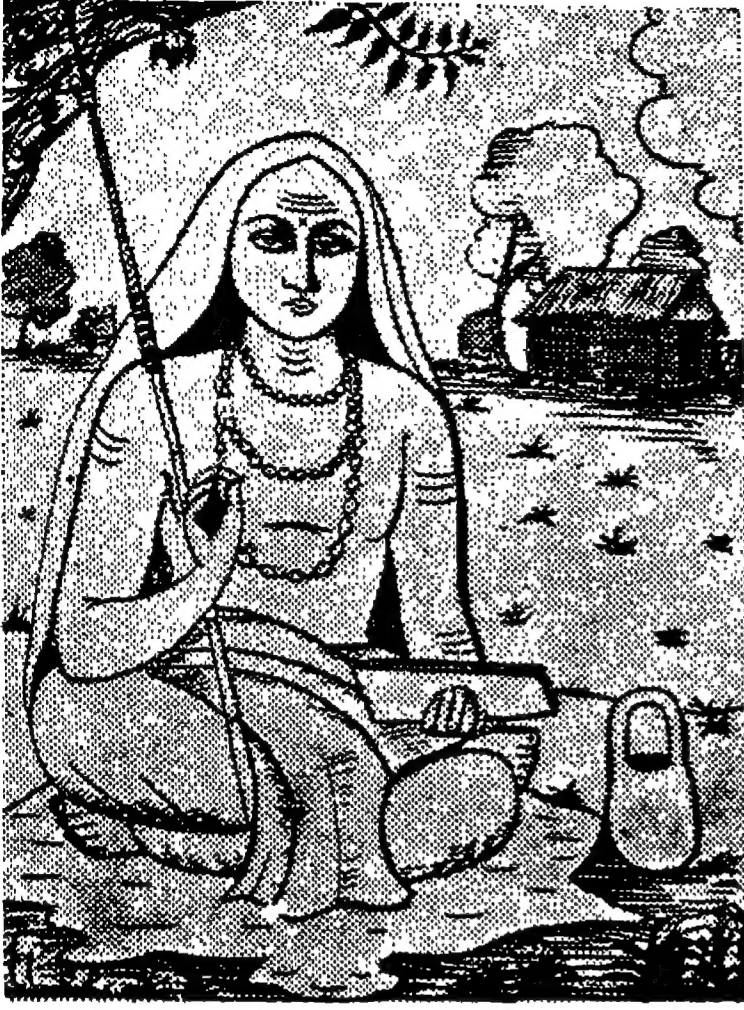
భగవత్సాక్షాత్కారమునకు ధ్యానమును మించిన సాధనలేదు. శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసనములలో ధ్యానము శ్రేష్ఠమైనది. ధ్యానము ముదిరిన సమాధియగును. నిర్వికల్ప సమాధి మనకు పరమలక్ష్యము. మా శ్రీ సీతారామనామ సంకీర్తనసంఘ సాధనశాఖలో ధ్యానముకూడ నొకయంగము. తద్విధానమునుగూర్చి అచ్చట శిక్షణనిచ్చుట జరుగుచుండెడిది. మేము సంఘముపక్షమున 1943లో ప్రయాగకు విరాట్ సంకీర్తన మహాయజ్ఞమునకు 18 మందిమి వెళ్లితిమి. అచ్చట త్రివేణీయందు మాకొక మహాత్ముడు దర్శనమొసంగెను. ఆయన మాకుటీరమునకు వచ్చి, మావలన సపర్యలను గొని చివరకు మేముచూచుచుండగనే అంతర్ధానమయ్యెను. మరల మఱునాఁడు అవ్యాజకరుణచే మాకందఱకును దర్శనమొసంగి ప్రేమతోఁ గౌఁగిలించుకొని, అందఱకును శ్రీరామతారకోప దేశమును గావించెను. అప్పుడు వారివలన సగుణ నిర్గుణ భేదమును దెలిసికొన నెంతయో యువ్విఘ్నూరితిమి గాని మిగిలిన వారి ననుసరింపవలసి వచ్చుటచే మిగిలిన యాత్రలకు పోయితిమి. మఱుసంవత్సరము నేనును, శ్రీ దోరేపల్లి ఆంజనేయులు (పిన్నెల్లి, పల్నాడుతాలూకా)ను శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానమును ఒక్కొక్క ట్రేతములో నొక్కొక్క అక్షరలక్ష జపము చేయుటకై వెళ్లితిమి. ముందు ప్రయాగలో మాఘ మాసములో అక్షరలక్ష ప్రారంభించి చేయుచుండ సరిగా శివరాత్రిదినమున దర్శనమొసంగి, హస్త మస్తక సంయోగముచే సమాధిని బ్రాప్తింపఁజేసెను. అంతఁ దదనుష్ఠానము

నడుగ సగుణ నిర్గుణములకును, భక్తిజ్ఞానములకును సాధన  
రూపమున నైక్యమును బోధించి నిర్వికల్పతను సంపాదించుట  
కనేక సాధనలను ప్రసాదించెను. వానిలోనివిఁ జాలవఱ  
కిందుఁ బొందుపఱుపఁబడినవి.

ఈ సాధనలను సాధకులకుఁ దెలుపుట ధర్మమగుటచే  
నెంతోకాలముక్రిందట నిది రచింపఁబడియు ద్రవ్యాభావముచేఁ  
బ్రచురింపఁబడలేదు. సాధకుల కుపయుక్తములగు గ్రంథము  
లను ముద్రించు 'సాధన గ్రంథ మండలి'లో ముద్రించుచుం  
టిని. దీని ముద్రణకు వాడవల్లి వాస్తవ్యులు శ్రీ వాడవల్లి  
రాజయ్యగారు వారి తండ్రిగారి జ్ఞాపకార్థము ద్రవ్యసహాయ  
మొనర్చిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

ఇట్లు

గ్రంథకర్త.



## శివమానస పూజా

శ్రీ శంకరాచార్య  
విరచితమ్.



శ్లో॥ రత్నైః కల్పితమానసం హిమజలైః స్నానంచ దివ్యామృతం  
నానారత్నవిభూషితం మృగమదామోదాఙ్కితం చందనమ్,  
జాతీచమ్పకబిల్వపత్రరచితం పుష్పం చ ధూపం తథా  
దీపందేవ! దయానిధే! పశుపతే! హృత్కల్పితంగృహ్యతామ్

శ్లో॥ సౌవర్ణే నవరత్నఖణ్డరచితే పాత్రే ఘృతం పాయసం  
భక్ష్యం పశ్చవిధం పయోదధియుతం రమ్భాఫలం పానకమ్,  
శాకానామయుతం జలం రుచికరం కర్పూరఖణ్డోజ్జ్వలం  
తామూర్జలం మనసామయావిరచితం భక్త్యాప్రభో! స్వీకురు.

శ్లో॥ ఛత్రం చామరయోద్యుగం వ్యజనకం చాదర్శకం నిర్మలం  
 వీణాభేరిమృదజ్జకాహలకలా గీతం చ నృత్యం తథా,  
 సాష్టాజ్గంప్రణుతిః స్తుతిర్బహువిధా హ్యేతత్సమస్తంమయా  
 సజ్జ త్వేన సమర్పితం తవ విభో! పూజాం గృహాణ ప్రభో!

శ్లో॥ ఆత్మాత్వం గిరిజామతిః సహచరాః ప్రాణాః శరీరం గృహం  
 పూజా తే విషయోపభోగరచనా నిద్రా సమాధిస్థితిః,  
 సజ్జారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధిః స్తోత్రాణి సర్వాగిరో  
 యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో! తవారాధనమ్.

శ్లో॥ కరచరణకృతం వాక్కాయజం వా  
 శ్రవణనయనజం వా మానసం వాపరాధమ్,  
 విహితమవిహితం వా సర్వమేతక్షమస్వ  
 జయ జయ కరుణార్ధే శ్రీమహాదేవ శంభో! ౫

ఇతి శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యవిరచితా  
 శివమానసపూజా సమాప్తా.



## విషయ సూచిక

1 ఉపోద్ఘాతము	
2 శివమానసపూజా	
3 ధ్యానావశ్యకత	9
4 నిర్గుణ నిరాకారము	11
5 ఆనందము	15
6 నిర్గుణ సాకారము	17
7 సగుణ నిరాకారము	17
8 సగుణ సాకారము	18
9 ధ్యానమనగా నేమి?	20
10 ధ్యాన స్థానము	21
11 ధ్యాన సమయము	22
12 ధ్యాన ప్రారంభము	23
13 పద్మాసనము	27
14 స్వస్తికాసనము	27
15 సుఖాసనము	27
16 అర్థ పద్మాసనము	28
17 సిద్ధాసనము	28
18 సగుణ ధ్యానము	32



19	తేజో ధ్యానము	38
20	నిర్గుణ ధ్యానము	40
21	నాదముద్వారా మనోలయము	45
22	సమాధి	51
23	ధ్యానయోగ సమాధి	53
24	వాదయోగ సమాధి	53
25	రసానంద సమాధి	54
26	లయసిద్ధి' సమాధి	54
27	భక్తియోగ సమాధి	55
28	రాజయోగ సమాధి	55
29	ధ్యాన విఘ్నములు	56



బ్ర. శ్రీ. వాడవల్లి జోగిరాజుశర్మ గారు  
(వాడవల్లి, కృష్ణాజిల్లా.)

ఆశ్రమ నామధేయము: శ్రీరామానంద సరస్వతీ స్వామి

జననము: 1863. తురీయాశ్రమ స్వీకారము: 1942.

సిద్ధిపొందినది: 1942.



శ్రీ గాయత్రీ వీరాధిపతులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాశంకర భారతీ  
పూజ్యపాదులచే ననుగ్రహింపబడిన

## శుభాశంసనము

1. ప్రపంచములోని మానవు లెల్లరు అపేక్షించు  
సుఖము నిత్య, నిరతిశయ, నిరుపాధికమైనదని ఎల్లరకును  
తెలిసిన విషయమే. అట్టి సుఖము ప్రపంచక విషయముల  
వలన లభ్యము కానేరదాకదా! విషయసుఖము అనిత్యము,  
సాతిశయము, సోపాధికము నగుటచే దుఃఖమిశ్రమమై  
యున్నది. పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములలో, అట్టి  
విషయ సుఖమును కేవలము దుఃఖరూపముగానే వర్ణించి  
యున్నాడు. విషయసుఖము లభించుటకు పూర్వము పరిణామ  
దుఃఖము, అనుభవించు కాలమున తాపదుఃఖము, అనుభ  
వించినతరువాత సంస్కార దుఃఖము అను త్రివిధ దుఃఖము  
లతో గూడియుండుటచేత విషయసుఖమనునది కేవలము  
దుఃఖమే యనిన్ని, అట్టిది సుఖమనుకొనుట భ్రాంతియనిన్ని  
ఆ మహర్షి వర్ణించియున్నాడు.

2. అట్టెనచో, అట్టి నిత్య, నిరతిశయ, నిరుపాధిక  
సుఖము లభించుటెట్లు? అని ప్రశ్నకల్గును. అట్టి సుఖస్వరూ  
పము కేవలము నిర్గుణ బ్రహ్మము లేక ఆత్మయే. కనుక అట్టి  
ఆత్మసాక్షాత్కార మైనగాని, అట్టి సుఖము లభించనేరదు.  
అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారమే మోక్షము.

3. అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు, సాధనములు  
శ్రవణ, మనన, ధ్యానములు. ఉపనిషత్తులన్నియు అట్టి  
నిర్గుణస్వరూప బ్రహ్మమునే బోధించుచున్నవని గురువు

యొద్ద శ్రవణము చేసి తెలిసికొనవలెను. అట్టి శ్రవణము చే  
ఉపనిషత్ప్రమాణమును గురించిన అసంభావన పోవును. తరు  
వాత, అట్టి వస్తువును గురించి యుక్తులచేత మననము చేసిన  
యడల, ఉపనిషత్ప్రతిపాదిత ప్రమేయమగు బ్రహ్మమును  
గురించిన ప్రమేయ అసంభావన పోవును. ఇట్లు శ్రవణ,  
మననములచే ప్రమాణ, ప్రమేయ, అసంభావనలు నశించినను,  
“ఆసచ్చిదానంద స్వరూపమగు బ్రహ్మము నేనెట్లు కాగలను?  
నేను కేవల జీవుడనే, కనుక అట్టి బ్రహ్మమునగుట ససంభ  
వము.” అను విపరీతభావన వదలదు. అట్టి విపరీతభావనపోయి  
“అహం బ్రహ్మైవ నజీవః” అనగా నేనెపుడును బ్రహ్మమునే,  
జీవుడనుకాను అను ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుటకు ధ్యానమే  
సాధనము. ఇట్లు శ్రవణ, మనన, ధ్యానములవల్ల పైమూడు  
అసంభావనా దోషములు పోయి, ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును.  
ఈ సాధనము లన్నింటిలోనున్న ధ్యానము చాలా ముఖ్య  
మైనది.

4. కాని బ్రహ్మమనునది నిర్గుణము, నిరాకారము  
నగుటచేత, అందరకును ధ్యానము చేయుటకు సాధ్యము  
కానేరదు. “ఉపాసకానాం తేమార్ధం బ్రహ్మణో రూప  
కల్పనా” అని శాస్త్రము. కనుక ఆ నిర్గుణ నిరాకారము  
మనల నుద్ధరించుటకై క్రమేణ సగుణనిరాకారము, సగుణ  
సాకామి అయి, అప్పటికిని అందుబాటులోనికి రాకపోగా  
రామకృష్ణాద్యవతారములుగా వ్యక్తమయినది. ఆ రామ  
కృష్ణాది మూర్తులనే మన మీకలియుగములో విగ్రహము  
లుగా దేవాలయములలో ప్రతిష్ఠించుకొని పూజించుకొని

ధ్యానించుచున్నాము. అట్టి విగ్రహములను ధ్యానించుటలో చాల సౌకర్యమున్నది.

5. ధ్యానమనగా “విజాతీయ ప్రత్యయానంతరిత సజాతీయ ప్రత్యయప్రవాహా” మని నిర్వచింపబడి యున్నది. దీని భావ మేమన, ఏమూర్తిని మనము ధ్యేయముగా పెట్టుకొన్నామో, ఆ మూర్తికి సంబంధించిన భావనాపరంపరయే మనస్సుగో నుండవలెనుగాని అందుకు వ్యతిరేక్తమగు భావనలుండకూడదు. అట్టిస్థితికే ధ్యానమని పేరు. అట్టి ధ్యానము అనలంబించుటకు ఆసనములు, సమయములు మున్నగు ననేక విషయములను తెలిసికొనవలసి యున్నది. అందుకు తగిన గురువవసరము. ఏవిద్యలోనైనను పరిపూర్ణుడు కావలెననిన గురువు, శాస్త్రము అను రెండును అత్యవసరములు. ఆరెంటి యందును పరమవిశ్వాసముతోను శ్రద్ధతోను అభ్యసించి నపుడే ఏవిద్యయైనను ఫలించును. గురువను సూర్యుడున్ను, ఉపనిషచ్చాస్త్రము అను నేత్రమున్ను ఉండినగాని ఆత్మసాక్షాత్కారము కానేరదని “గుర్వర్కలబ్ధోపనిషత్సుచక్షుషా” అను ప్రమాణము చాటుచున్నది. ఇంకను “శాస్త్రాచార్యోపదేశ, శమదమాదిభిః సంస్కృతం మనః ఆత్మసాక్షాత్కారే కరణం” అని శంకర భగవత్పాదుల ఉపదేశము.

6. ఇట్లు ధ్యానమునకు అవసరమైన విషయములున్నూ, ధ్యాన స్వరూపము, ధ్యానావశ్యకత మున్నగు విషయములున్ను అన్నియు విరములతో సాధకులకు సులభముగా తెలియులాగున శ్రీకుందుర్తి వేంకటనరసయ్యగారు “ధ్యాన పద్ధతి” అను నీ గ్రంథమును తమ స్వానుభవములనుకూడ

చేర్చి, రచించి సాధకులకు మహోపకారము గావించి  
 యున్నారు. శ్రీ నరసయ్యగారు ఈజన్మలోనే తరించవలెనని  
 దృఢసంకల్పము. అందుకుతగిన కర్మ శ్రద్ధ, భక్తి, వైరా  
 గ్యము, ధ్యానము, జ్ఞానములనుగల్గి తీవ్రమైన సాధనముల  
 నభ్యసించుచున్న ఉత్తమసాధకులును, ముముక్షువులునై  
 విరాజిల్లుచున్నారు. నిరాడంబరజీవులు, వినయాది సర్వసద్గుణ  
 సంపన్నులునై, అనేకమంది సిద్ధులను, మహాత్ములను సంద  
 ర్శించి, వారియనుగ్రహములకు బాత్రులైన ఉత్తమవ్యక్తులు  
 వారు. వారి జీవితము అన్నివిధముల ధన్యమైనది. అట్టివారు  
 చాల అరుదు. అట్టివారే ఇట్టిగ్రంథముల వ్రాయ సమర్థులు.  
 సాధన గ్రంథమండలి ద్వారా ఇట్టి అమూల్యములగు పుస్తక  
 ములను సాధకలోకమున కందజేస్తూ శ్రీ బులుసు సూర్య  
 ప్రకాశశాస్త్రిగారు అత్యద్భుత లోకసేవ చేయుచున్నారు.  
 కనుక ఆ స్థిక మహాశయులందరు ఇట్టి అమూల్యపుస్తకముల  
 తీసికొని, చదువుకొని, ఉత్తమసాధకులై సకలశ్రేయస్సులను  
 పొందుదురు గాత! ఈ గ్రంథము రచించిన శ్రీ నరసయ్య  
 గారికిని, ప్రకటించుటకు ద్రవ్యసహాయమొసర్చిన శ్రీ వాడవల్లి  
 రాజయ్యగారికిని, గ్రంథప్రకాశకులగు సాధన గ్రంథ మండలి  
 వారికిని, బులుసు సూర్యప్రకాశశాస్త్రిగారికిని సకలశ్రేయ  
 స్సులు కలుగుగాత! ఇవియే మా నారాయణ స్మరణపూర్వక  
 శుభాశంసనములు.

శ్రీ గాయత్రీ పీఠము  
 శంకరమఠము - మచిలీప తనము  
 హేమలంబి - చైత్ర పూర్ణిమ.

స్వామీ విద్యాశంకరభారతీ.





గ్రంథకర్త: (పద్మాసనము)



## ధ్యాన పద్ధతి

### 1. ధ్యానావశ్యకత

శ్రీరామచంద్రమూర్తి యనుగ్రహమునఁగాని మానవు నకుఁ దరించు నభిలాష కలుగదు. ఆ యభిలాష కలిగినను బ్రయోజనముండదు. దానిని నెఱవేర్చుకొనుటకై యనుభవజ్ఞుని సాహాయము కావలయును. ఆ యనుభవజ్ఞుఁడు సాధన విధానమును నిర్వహించునముగను, నిర్వివాదముగను జెప్పవలయును. సాధకుఁడు గురువుచెప్పిన విధానము ననుసరించి సాధన గావింపవలయును. సాధన చేయనిది గమ్యస్థానమును జేరుట దుర్బలము.

హృదయ మిదివఱలో విషయములతో నిండియున్నది. ఇప్పు డా విషయములను బారఁద్రోలి యాస్థానమున శుద్ధ సచ్చిదానందస్వరూపుని నిలుపవలయును. తా నేరూపమును జింతించిన మది యా యాకారమును బొందును. నీటి కేయాకారము లేకున్నను దాని నేపాత్రలోఁ బోసిన దాని యాకారమును జెందును. చంచలత్వమునఁ బాదరసముకంటెఁ జగచలము మనస్సు. ఇది యెల్లప్పుడును సుఖము నన్వేషించుచుండును. కాని యా యన్వేషణము విషయములలో జరుగుచున్నది. విషయము లంతవంతములు. ఒక్కసారి యనుభవించిన నిఁక నది ప్రాతది కాఁగలదు. అనుభవంప బుద్ధి జనింపదు.

విషయానుభవము సమగ్రముకూడఁ గాదు, శాశ్వతము కానే కాదు. దానిని తానే యనుభవింపవలయుననియు, నితరులనుభవింపరాదనియు నుండును. నితరులనుభవించిన నది తరిగిపోయి తనకే లేకపోవునని భయము. అందువలన స్వార్థమేర్పడుచున్నది. అట్టిదాని నితరుఁ డనుభవించుచుండిన నసూయా ద్వేష మాత్సర్యము లేర్పడును. తనకుండిన మదమేర్పడును. కావలెననుకోరిక (కామము) ఉండును. అది నెఱవేరకున్నఁ గ్రోధ మేర్పడును. ఇట్టివి సాధకున కుండరాదు. అట్లున్న ముక్తిలేదు. ఇందు సాధకుని దోషము విషయానుభవము కావలయునని యెన్నుకొనుటలోనే కలదు. పై దోషములు లేకుండవలయుననిన మన మనుభవించు విషయము అనంతమై యుండవలయును. సుఖము సమగ్రమై, శాశ్వతమై యుండవలయును. ఇతరులనుభవించినను తరిగిపోనిదిగా నుండవలయును. ఒకరనుభవించుచుండిన నింకొకరికి జుగుప్స జనింపరాదు. ఇట్టివస్తువు ప్రకృతిపదార్థములలో లేదు. నిత్యనూతనముగనుండు పదార్థ మా భగవంతుఁ డొక్కఁడే. ఆతఁ డసంతుఁడు, అవ్యయుఁడు, నిష్క్రియుఁడు, షడ్భావ వికారరహితుఁడు. ఆనందస్వరూపుఁడు, నిరంజనుఁడు, శాశ్వతుఁడు. కావున నట్టివానినే ధ్యానింపవలయును. ఎట్టిదానిని ధ్యానించిన జీవుఁ డట్టివాఁడు కాఁగలఁడు.

కావున సాధకుఁడగువాఁ డట్టి స్వరూపుని ధ్యానింపవలయును; ధ్యానించినచో దివ్యానుభూతి కలుగును. ఆ యనుభవమువలన విషయవాసనలు పూర్తిగాఁ దొలఁగఁగలవు. ఆ స్వరూపము నాల్గువిధములుగ నున్నది. (1) నిర్గుణ నిరా

కారము. (2) నిర్గుణసాకారము. (3) సగుణనిరాకారము.  
(4) సగుణసాకారము.

### నిర్గుణ నిరాకారము.

పరమాత్మకు గుణములు లేవు, ఆకారమునులేదు. ఆయన సచ్చిదానందస్వరూపుడు. సత్ + చిత్ + ఆనందము = సచ్చిదానందము. సత్తనగా శాశ్వతముగ నుండునది. మనము చూచు పదార్థజాలమంతయును శాశ్వతముగ నుండునది. కాదు: ఎప్పటికో నశించి తీరగలదు. ఏది యుండి మిగిలిన వన్నియును నశ్వరములుకాగలవో అదియే సత్స్వరూపము. ఒకదానికి ఇంకొకదానికి బరంపరగా నాధారములను జింజించు కొనుచు, బోగా జివరకు మిగులునది బ్రహ్మస్వరూపము. దానికికే నేయాధారముండరాదు. దాని నాధారముగఁజేసి కొనియే మనము సగుణమనియు, నిర్గుణమనియు, సాకారమనియు, నిరాకారమనియు, నున్నదనియు, లేదనియుఁ దర్కించుకొనుచుండుము. అట్టి దొకటియుండి తీరవలయును. దానికి మొదలు (పుట్టుక) మొదలగు షడ్భావవికారములు లేవు. నాస్తికుఁడును దాని నాధారముగఁగొనియే లేదు లేదనుచున్నాఁడు. నాస్తికుఁడ ననుకొనువాఁడును ఆస్తికుఁడే. వాఁడు దేనిని లేదనుచున్నాఁడు? “భగవంతుని” అని వెంటనే సమాధానము రాగలదు. వాఁడు లేదని వాదించుటకును ఆధార మా బ్రహ్మపదార్థమే. అదియే ‘సత్’ పదార్థము. దీనికి నాశమనునది లేదు. ఇది లేనిచోటు లేదు. ఇది సర్వవ్యాపకము. ఇది లేనిచోటున్నదందుమా ఆచోటని నిర్దేశించు

టకును, ఆచోటనకు నాధార మా సత్ పదార్థమే. కావున నిది సత్యము, నిత్యము, సర్వగతము. దీనికి కదలిక లేదు; స్థాణువు వలె నున్నది. బ్రహ్మపదార్థమునకు అనగా సర్వగతమునకుఁ గదలికను జెప్పితిమా? లేక ఒకచోట నున్నాఁడు మఱియొక చోట లేడని చెప్పితిమా ఆయన సర్వగతత్వమునకు, సర్వ వ్యాపకత్వమునకు భంగము కలుగుచున్నది. కదలిక యెప్పుడు కలుగును? ఆవలికి జరుగుటకు స్థలమున్నప్పుడేకదా! అనగాఁ గదలిన స్థలములో నదివఱకాయన లేడన్నమాటయే కదా! అట్లుకాదు. ఆయన లేనిస్థలములేనేలేదు కావునను, ఆతఁడు కదలఁడు కావునను స్థాణువనియే చెప్పవలయును. అది అప్రమేయము. ఈపదార్థములకు వేనికిని అంటనిది. వీనితో దానికి సంబంధములేదు. దానితో వీనికి సంబంధ మున్నది. దాని సంబంధములేకున్న వీనికి వస్తుత్వమే నశించుచున్నది. సంబంధ మనినఁ బరస్పరముండవలయును గాని ఒక దానికి సంబంధము లేకుండి, మఱియొక దానికి సంబంధము దీనితోఁగలదనుట పొసఁగునా? యని తర్కింపరాదు. ఈ పరమాత్మ వస్తువు తర్కమున కందనిది. ( అతర్క్యము ). ఇది వాగ్విషయము కాదు. మనోబుద్ధులకును విషయము కాదు. ఇది కేవలము అనుభవ విషయము. దీనికి వికారములు లేవు. ఎప్పుడు నొక్క రీతిగ నే యుండును. కావున నిది నిర్వికారమైనది, నిర్లేపమైనది. ఇట్టి దానికి గుణములుండవు. బంగారమనేకములగు నాభరణములు కావచ్చును. అనేక నామరూపములను ధరించియుండవచ్చును. కాని బంగార మినామరూపములకు విలక్షణమైనది. కావునఁ బరమాత్మను నిర్గుణునిగను, ఆకారరహితునిగను,

నామరహితునిగను జెప్పినవి. దానిని నిర్దేశించుటకు శబ్ద స్పర్శాదులు చాలవు. అందువలన “అశబ్ద మస్పర్శ” మని శ్రుతులు పలికినవి. శ్రుతులును జెప్పలేకయే నేతి నేతీతి (ఇదికాదు, ఇదికాదను) వాక్యములతోఁ జెప్పినవి. కాని, ఫలానిదని నిర్దేశింపలేకపోయినవి. కావుననే దీని ననుభవ పూర్వకముగఁ దెలిసికొనవలయును.

ఉదాహరణమునకు పెద్దయుల్లిని జెప్పవచ్చును. పెద్ద యుల్లికి అన్నియును బొరలే. ఒక పొరను దీసిన మిగిలిన దియుఁ బెద్దయుల్లియే. ఇంకొక పొరను దీసినను పెద్దఉల్లియే. ఇంకొక పొరను దీసినను పెద్దఉల్లియే. ఇట్లు తీయఁగాఁ బొర ఉల్లిపాయకాదని తేలినది. పొరను దీసినను ఉల్లిపాయయను ఖ్యాతి కలదు. ఇంతకు ఉల్లిపాయయంతయును బొరలే. మధ్య యేమియును గంటికి కనఁబడదు. ఎటుల నున్నదో మనస్సున కందదు, వాక్కుతోఁ జెప్పలేము. కావున నేమియును లేదం దుమా? కాదు. ఒక సూక్ష్మత త్వము నాధారముచేసికొనియే యిన్నిపొర లేర్పడినవి. అట్లే యీ యాత్మపైఁ బదునాటు పొర లేర్పడినవి.

‘స ప్రాణ మసృజత్, ప్రాణాచ్ఛ్రద్ధాం ఖం వాయు  
జ్యోతి పృథివీంద్రియం మనః, అన్న మన్నా ద్వీర్య తపోమంత్రాః  
కర్మలోకా లోకేషుచ నామచ’ —ప్రశ్నోపనిషత్తు.

ఆతఁడు ప్రాణమును సృజించెను. ప్రాణమువలన వరు సగా శ్రద్ధ, ఆకాశము, వాయువు, జ్యోతి, జలము, పృథివి, ఇంద్రియము, మనస్సు, అన్నము, వీర్యము, తపస్సు, మం

త్రము, కర్మ, లోకము, నామము లను పదునాఱు కళలు నుద్భవించెను.

ఇట్లు పదునాఱు పౌరలు ఆత్మపై నేర్పడుటచేతనే యింతటి స్థూలశరీర మైనది. అట్లే సమష్టిలోను బదునాఱు కళలేర్పడి యింత ప్రపంచమైనది. నేను అనునది యిదికాదు యిదికాదని నిరాకరించుచుఁబోఁగా మిగులునది అనుభవ రూపమైన యాత్మ. అది యవాఙ్మానస గోచరమైనది. మిగిలిన పదునాఱుకళలు నశించునవియే. వీని నన్నిటిని 'ఇది నేను గాదు, ఇది నేను గా'దని నిరాకరింపవలయును. అదియే నేను. ఇది సర్వత్ర వ్యాపించినది. ఇది నశింపక శాశ్వతముగ నుండును. కావున దీనిని 'సత్' అనిరి.

ఇంక 'చిత్'ను గూర్చి విచారితము. చిత్ అనఁగా జ్ఞానము. పరమాత్మ కేవలము జ్ఞానమే స్వరూపముగాఁ గల వాఁడు. జ్ఞానముకలవాఁ డనరాదు. ఆతనికి జ్ఞానాజ్ఞానములు రెండును లేనివై యుండును. సూర్యునకు రాత్రింబవళ్లు లేవు. సూర్యునివలన మనకు రాత్రింబవళ్లు లేరృచుచున్నవి. సూర్యుఁడు వెలుఁగుముద్ద. వెలుఁగే ఆయన. అట్టియెడ వెలుఁగులేని చీకటిరాత్రి ఆతని కెట్లుండఁగలదు? రాత్రియే లేనప్పుడు పగలెట్లుండఁగలదు? కావున సూర్యునకు రాత్రింబవళ్లు లేవు. అట్లే పరమాత్మకును జ్ఞానాజ్ఞానములు లేవు. ఆయన జ్ఞాన స్వరూపుఁడేకదా! బ్రహ్మజ్ఞానముకలవాఁడు జ్ఞాని. ఆజ్ఞానము లేనివాఁడజ్ఞాని. ఆతఁడు జ్ఞానియునుగాఁడు, అజ్ఞానియునుగాఁడు.

ప్రపంచములో ననేకవిజ్ఞానములు కలవు. ఇంక నెన్నో విజ్ఞానములు బయలు వెడలవచ్చును. ఇప్పటికి బయలు వెడలిన

1045  
1045

ధ్యాన పద్ధతి

15

జ్ఞానములకును, నింకముందు వెలువడఁబోవు జ్ఞానములకును  
మూలాధారమైనవస్తువే యీ చిద్వస్తువు. ఈబ్రహ్మాండములో  
సర్వజ్ఞఁ డొక్కఁడును లేఁడు. కొంతజ్ఞాన మొక్కనికుండిన,  
వేఱొకజ్ఞాన మింకొకనికుండును. ఇన్నిజ్ఞానములకును మూల  
మైన జ్ఞానము బ్రహ్మపదార్థము. ఆ జ్ఞానము కలవాని కీ జ్ఞానము  
లేమియు నక్కఱలేదు. కావున నెద్దానినిఁ దెలిసికొనిన నితఁ  
దెలిసికొనఁదగినది లేదో, అన్నియును దెలిసినవేయగుచున్నచో,  
అట్టిదానినిఁ దెలిసికొనవలయునని పెద్దలన్నారు.

ఆనందము

ఇక నానందమునుగూర్చి విచారితము. ఆనందస్వరూ  
పుఁడే పరమాత్మ. ఆనందము కలవాఁడనరాదు. కల్లుటయనిన  
లేకపోయినస్థితి యుండును. కావున నానందమే స్వరూపముగాఁ  
గలవాఁ డాతఁడు. ఈ ప్రాపంచిక పదార్థములన్నియు నానంద  
ములుగ లేవా యనిన, లేవని చెప్పవచ్చును. మన మనుభ  
వించు ఆనందము విషయానందము. మనలోనున్న ఆత్మానంద  
మును విషయములోఁ బ్రవేశపెట్టి అనుభవించుచున్నాము.  
నిజమునకు విషయములం దానందములేదు. ఆనందము విషయ  
మందేయుండిన నా విషయము సర్వులకు నానందమును బ్రసా  
దింపవలయును. అనుభవములో నట్లులేదు. ఒకని కానంద  
మొసఁగునది వేఱొకనికి దుఃఖమును గలిగించుచున్నది. ఒకే  
విషయము ఒకనికే ఒకప్పు డానందమును బ్రసాదించి మఱి  
యొకప్పుడు దుఃఖమును గలిగించుచున్నది. ధనము దత్త  
స్థితిలో నానందమును బ్రసాదించినది. దొంగలడ్డమువచ్చినప్పు



డదియే దుఃఖమును గలిగించినది. విషయానందము మిథ్యా రూపమైనది. సుఖసమయమున సుఖస్పృహ యుండదు. దుఃఖ సమయమున దుఃఖస్పృహ యుండదు. సుఖమనుభవించునపుడు వెనుక ననుభవించిన దుఃఖమును, ఈ సుఖానుభవముతర్వాత ననుభవింపఁబోవు దుఃఖమును జ్ఞాపకముచేయును. అనఁగా సుఖానుభవ సమయమున దుఃఖస్పృహను గలుగఁజేయును. ఇట్లే దుఃఖసమయమున సుఖస్పృహ యుండును. వెనుక ననుభవించిన సుఖము (దుఃఖమునకు ముందు సుఖమనుభవించినారాదు కావున) ఈ దుఃఖానుభవమైన తర్వాత వచ్చునది సుఖానుభవమే కావున రాఁబోవు సుఖమును స్ఫురణకు వచ్చును. దీనినిఁ బట్టి ఈ రెండును మిథ్యలు కావా? మన కెట్టి సుఖముండ వలయును? భూత భవిష్య ద్వర్తమానములందును నానంద ముండవలెను. అట్టి దేది యనిన బ్రహ్మానందమే.

నిజమునకు విషయ సుఖదుఃఖములలోను ననుభవరూప మైనది బ్రహ్మమే. శ్రుతులు 'ఖం బ్రహ్మ' అని చెప్పుచున్నవి. సు + ఖమ్ = సుఖమ్. అనఁగా బ్రహ్మానుభవమును పుంచి విషయములోఁ జేర్చి యనుభవించిన సుఖము కలుగును. బ్రహ్మానుభవమును 'దుర్' విషయములోఁ జేర్చి యనుభవించిన దుః + ఖమ్ = దుఃఖమ్ కలుగును. కావున సుఖమ్ + దుఃఖమ్ అను శబ్దములలోఁ గల అనుభవరూపమైన 'ఖమ్' శబ్దము బ్రహ్మమునే సూచించును.

కావున బ్రహ్మ సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. ఈసత్, చిత్, ఆనందములు ప్రాకృతగుణములు కావు. స్వరూప భూతములే. కావుననే బ్రహ్మ నిర్గుణుడు.



బ్రహ్మకు ఆకారమును లేదు. ఆకార మున్నదనిన నాకారమున కావల బ్రహ్మ లేడనవలసియుండును. కావున నిరాకారుడు. ఆయన కొక్క గుణముకాని, ఒక్క యాకారముకాని లేదు. అన్ని కల్యాణగుణము లాయనవే. అన్ని యాకారము లాయనవే. కావున నిర్గుణ నిరాకార మాయన స్వరూపము.

#### నిర్గుణ సాకారము

పైనఁ జెప్పిన నిర్గుణస్వరూపమే ఇదివఱి కాకారము లేకుండియుఁ బ్రపంచాకారమును బొందినది. బంగార మేవిధముగ గొలుసు, కంఠె, గాజులు, ఒడ్డాణము మొదలగు వివిధాకారము లయ్యెనో అట్లే ఆ నిర్గుణనిరాకారము నిర్గుణసాకారమయ్యెను. క్రమక్రమముగఁ దన మాయవలన మూర్త స్వరూపమై వివిధాకారములుగ నయ్యెను. ఈ కనఁబడు ప్రకృతియు నాతని కన్యమైనది కాదు. ఈ ప్రకృతియుఁ, బ్రకృతియగుతటను వ్యాపించిన నిర్గుణనిరాకార స్వరూపమే వాసుదేవ స్వరూపమైనది. వాసుదేవస్వరూపము నిర్గుణ సాకార స్వరూపము. నిర్గుణనిరాకారము నందుకొనుట జ్ఞానుల లక్ష్యము. నిర్గుణ సాకారస్థితినిఁ బొందుట భక్తిమార్గనిష్ఠుల లక్ష్యము.

#### సగుణ నిరాకారము

దయా, కరుణ, శాంత, సౌశీల్యాది కల్యాణగుణము లింద్రియాతీతములు. ఇవి ముహూర్తములు కావు. దయ యను దానిని గనఁజాలము కాని తెలిసికొనఁ గలము. మన మింకొకనిని దెలివికలవాడనియు, మందబుద్ధియనియు నెట్లు

తెలిసికొనుచున్నాము? వాని కాకారము లేకున్నను గ్రహింపఁ గలుగుచున్నది ఆకారము మూలముననే. దానికి మూర్త మాధారము కావలయును. కాని తెలిసికొనిన తర్వాత మూర్తమును వదలినను అనఁగా నిరాకారమందును గుణమును గ్రహింపఁ గల్గుదుము. పసుపు రంగు అను గుణమును పసుపు, పండిన యరటిపండు, పండిన జీడిమామిడిపండు మొదలైన వానిని జూచి గ్రహించిన నింక నా పసుపురంగే వస్త్రమునకు వేసినను, గోడకు వేసినను ఫలాని రంగుని గ్రహింపఁ గలము. అట్లే రుచులను గుణమునుగూడ గ్రహింప వచ్చును. చెఱకు, మామిడిపండు, అరటిపండు మొదలగు తీపి పండ్లను రుచి చూచి, తీపియిట్టిదని గ్రహింపఁ గలుగుదుము. అట్టి వస్తువుల యాధారమునఁ దీపిని గ్రహించిన తర్వాత నాతీపి యేవస్తువుతో నున్నను గ్రహింపవచ్చును. అప్పుడు వస్తువుతో అవసరములేదు. గుణమే తోఁచును. ఇట్లే భగవత్కల్యాణ గుణాదులను సగుణ నిరాకారరూపమున భావింప వచ్చును.

#### సగుణ సాకారము

గుణమును తెలిసికొన వలయుననిన నాకారమవసరము. రూపములేక గుణమబ్బదు. ఉదాహరణమునకు శ్రీరామ చంద్రుఁ డున్నాఁడనుకొనుఁడు. ఆయన నీలమేఘశ్యామ లుఁడు. అనంతముగ నుండు వస్తువులు నీలముగ నుండును. సామాన్య ప్రకృతిశాస్త్రము ననుసరించియు నది సిద్ధమగు చున్నది. ఆకాశముతో నేమియును లేదు. అయినను నీలి వర్ణము గోచరించుచున్నది. ఎందువలన ? అది యనంతముగ

నుండుటచేతనే. సముద్రములోని నీటిని బైకెత్తి చూచినచో తెలుపుగ నుండును. కాని జలరాశి యంతయు నీలముగ గోచరించుచున్నది. ఎందువలన? అది యనంతముగ నున్నది కావుననే. కొండలరాళ్లు యెఱుపుగా, తెలుపుగా నున్నను దూరముగనుండి చూచినచో నీలముగ గోచరించుచున్నవి. అట్లే భగవంతుఁడును నీపరిమిత వస్తువులకంటె సపరిమితుఁడు. కావున నీలముగఁ గనఁబడుచున్నాఁడు. భగవంతుఁడు స్వర్ణ వస్త్రమును ధరించినాఁడు; స్వర్ణము రమావిలాసమును సూచించును. అనఁగాఁ బ్రకృతిని సూచించును. ఆయనను గొంత ప్రకృతి కప్పిన దన్నమాట. “పాదోఽస్య విశ్వాభూతాని త్రిపాదస్యామృతం దివి” అని కలదు కదా? ఒకభాగము విశ్వసృష్టిలోని భూతములు, ఆయన త్రిపాద్విభూతిగనున్నాఁడు. ఈస్వర్ణవస్త్ర మా సృష్టినే తెలుపును.

ఆజానుబాహువులు బలము కలవాఁడని తెలుపును. కిరీటాంగదములు ఆయన జగత్ప్రభువని తెలుపును. శ్రీరామ చంద్రుఁడు విల్లునమ్ములను, శ్రీమహావిష్ణువు చక్రశార్ఙ్గములను శివుఁడు త్రిశూలమును బట్టుకొనుట తన్నాశ్రయించిన భక్తులను రక్షించుటకని చెప్పవచ్చును.

విష్ణువు ధరించిన శంఖము, శివుని డమరుకము, శబ్ద బ్రహ్మమును దెలుపుచున్నవి. పద్మపత్రాక్షులు, మంద హాసము కరుణామయదృష్టులను, ఆనందస్వరూపమును దెలుపుచున్నవి. విశాల వక్షఃస్థలము, జగన్మోహన విగ్రహము,

కల్యాణ రూపము పరమాత్మకుగల లక్షణములలో “సత్యం శివం సుందరమ్” అను లక్షణములు వ్యక్తపఱచుచున్నవి.

ఉపాసనలో సగుణ సాకారమునుండి సగుణ నిరాకారమునకును, సగుణ నిరాకారమునుండి నిర్గుణ సాకారముననుభవమునకుఁ దెచ్చుకొనవలయును. తర్వాత నిర్గుణ నిరాకారమును జెందవలయును. ఇట్లు క్రమక్రమముగఁ జెందిన నే సాధకునకు సరణి సుకరము కాఁగలదు. వీనిలో నొక్కటెక్కవఫలము, వేఱొక్కటి తక్కువఫలమని భావింపరాదు. అన్నియును శాంతినొసంగఁగలవు. ఏస్థితిలోనున్నను శరీర పతనానంతరము ముక్తి తప్పదు. కాని యీ యుపాసనములలో నానందమాత్రలో భేదముకలదు. ఏధ్యానములోనైనను త్రిపుటీనాశనము కావలయును. త్రిపుటి యనఁగా ధ్యేయము, ధ్యాత, ధ్యానము. ధ్యేయవస్తువు భగవంతుఁడు. ధ్యాత యనఁగా ధ్యానముచేయువాఁడు. ధ్యానము వీరిద్దరికిని గల సంబంధము. ఈస్థితిని, అనఁగా ధ్యాతృ ధ్యానములను మఱచి కేవలము ధ్యేయైక గోచరముగా నుండవలయును. అదియే సమాధి. సగుణోపాసనమునకు భావసమాధియు, నిర్గుణోపాసనమునకు నిర్వికల్పసమాధియు లభించును.

ధ్యాన మనఁగా నేమి ?

భగవంతుని రూపమునో, మంత్రమునో, జ్యోతిసో, ఆత్మనో అచంచలముగ అవిరామముగఁ జింతనము చేయుటకే ధ్యానమని పేరు. అది యింద్రియములకును, మనస్సునకును వశము కానివానికే లభింపఁగలదు. ఇంద్రియములు,

మనస్సు నిరంతరము విషయముల మీఁదకుఁ బరువిడుచుండును. వాని నేకాగ్రము కావించి భగవంతునియం దుంచవలయును. మనస్సు విక్షేపము కానీయరాదు. భగవద్రూపములోని మాధుర్యమును గ్రోలుచుండ వలయును. పైనాల్గురకముల ధ్యానములతో ద్వైతాద్వైతభేదముల ననుసరించియు ధ్యానఫలముండును. ఆయా సంప్రదాయముల ననుసరించువాడు తత్సంప్రదాయానుసారముగనే ధ్యానము చేయవలయును.

### ధ్యాన స్థానము

ధ్యానమునకుఁ బ్రత్యేకమగు గది యుండవలయును. అది యేకాంతముగను, బిత్రితముగను నుండవలయును. ఆ స్థానమున హింస, జూదము, కపటాదులు, నాటకములు, వేషరచనము, నాట్యములు, నృత్యములు మొదలగునవి జరుగరాదు. అట్టివి జరిగియుండిన నా స్థానము అట్టి సంస్కారములు కలిగియుండి, ధ్యానసమయమున నవి మనస్సునకు విక్షేపము కావింపఁగలవు. యజ్ఞములు, జప తపములు, పూజనలు, భజనలు, స్వాధ్యాయము, భగవచ్చర్చాదులు జరిగియుండిన నా శుభసంస్కారములు మనస్సు నేకాగ్రము కావింపఁగలవు. ధ్యానస్థాన మేకాంతమగు నదీతటము, దేవమందిరము, వనప్రదేశమై యుండవలయును. అచ్చట శబ్దాదు లుండరాదు. మనోహరమగు శీతల మంద సుగంధ పవనము వీచుచుండవలెను. అతి శీతల, అత్యుష్ణవాయువులు వీచునట్లుండరాదు. మిక్కిలి యెత్తుగ, మిక్కిలి పల్లముగ నుండరాదు. ఎక్కువ గాలియును ధారాదు. కేవలము రాకుండగనుండరాదు. కంకర

రాళ్లతోఁగాని మెఱకఘల్లములుగఁగాని, చెదలపుట్టలు, చీమల పుట్టలు పెట్టిన నేలగా నుండరాదు. ధ్యానస్థలమున ముండ్లు, రాళ్లు, మిణ్ణలులు, చీర పేలు, గోమారులు, ఈఁగలు, దోమలు, జోరీఁగలు, కందిరీఁగలు, తేళ్ళు, పాములు, నల్లులు నుండరాదు. నేల చదరముగనుండి, బాగుగా నావుపేడతో నలుకఁబడి మ్రుగ్గులువేయఁబడి యుండవలయును. గోడలకు బాగుగా సున్నము కొట్టవలెను. దానిపై వైరాగ్యసూచకములగు చిత్రపటములు, యోగచిత్రములు, నరక బాధలను సూచించు చిత్రములు, భగవంతునియొక్కయు, సిద్ధమహర్షులయొక్కయు పటము లుండవలయును. ఇట్టి యేకాంతస్థానము దొఱకకున్న నింటిలోనే యేకాంతముగ నుండు నొండొకగది నేర్పాటు చేసికొనవలయును. ఏ గది నేర్పజచుకొన్నను దానితోఁగాని, దాని చుట్టునుగాని సుగంధపుష్పములచేతను, సుగంధ ఘూఢములచేతను సువాసిత మొనర్పవలయును.

### ధ్యాన సమయము

ధ్యానమునకు ఉత్తమమగు కాలము ఉషఃకాలము, తెల్లవారుజాము, అర్ధరాత్రము. వేయేల? నాలుగు సంధ్యలును సర్వోత్తమములు. ప్రాతఃసంధ్య, మధ్యాహ్నము, సాయంసంధ్య, అర్ధరాత్రము ఈ నాలుగుకాలములు సంధ్యాకాలములు. మన శ్వాస ఆయా తిథుల ననుసరించి మార్పులతో నీ నాలుగు సంధ్యలందు రెండుగడియలకాలము రెండుముక్కులందును సమానముగ నడుచును. మిగిలిన కాలములందు రెండు గడియలు కుడిముక్కుద్వారమునను, రెండు గడియలు

యెడమముక్కు ద్వారమునను నడుచును. దీనిని పరీక్షించుకొనవచ్చును. ఈ నడక ననుసరించి యెప్పు డెవరి మనస్సులలో నేయాలోచనములు తిరుగుచుండునో చెప్పగలిగిన శాస్త్రములు కలవు. శివ స్వరోదయమును స్వరశాస్త్రమున నీ విషయమును గూర్చి విపులముగఁ జర్చింపఁబడినది. అస్తు. రెండు ముక్కుల గుండ సమానముగ శ్వాసనడుచు కాలమున స్వాభావికముగ మనస్సేకాగ్రము కాఁగలదు. ఇది యీనాలుగు సంధ్యలలోను జరుగును. ఆకాలమును గ్రహించి సాధకుఁడగువాఁడప్పుడు జపధ్యానాదులకుఁ గూర్చుండవలయును. సమశ్వాసాభ్యాసము ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన రెండు ముక్కురంధ్రములద్వారా నడిపింపవచ్చును.

పై నాల్గుసమయము లందును, లేక మనస్సేకాగ్రముగ నిలుచుననుకొన్నప్పుడును, యుత్సాహముగ నున్నప్పుడును ధ్యానమునకుఁ గూర్చుండవలయును. రాత్రులు ధ్యానమునకు ముఖ్యసమయము. పరుండఁబోవు నపుడును, అర్ధరాత్రమునను, తేల్లవారుజామునను అనుకూలముగ నుండును. పరుండఁబోవునపుడు ధ్యానమొనర్చుచో నప్పటికాహారము జీర్ణమైయుండవలయును. ఏపదిగంటలకో పరుండఁబోయిన కనీసము 7 లేక 7½ గంటలకే తేలికగ భోజనము చేసి యుండవలయును. ధ్యానాభ్యాస మొనర్చువారు రాత్రులందు పాలు పండ్లు ఆహారముగఁ గొనుట బాగు.

ధ్యాన ప్రారంభము

ధ్యానకాలమును నిర్ణయము చేసికొనిన తర్వాత మూడవ యధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడిన ధ్యానయోగ్యులుగు



స్థలమున నాసనమును బఱచుకొన వలయును. ధ్యానమునకుఁ గ్రమముగ నీక్రిందఁ జెప్పఁబడిన యాసనములు శ్రేష్ఠములు. పులిచర్మము, కృష్ణాజినము, కంబళి, చిత్రాసనము, దర్భాసనము, ధావళిగుడ్డ, పట్టువస్త్రము లేక నూలువస్త్రము శ్రేష్ఠములు. కనీసమొక దర్భను నేలపైఁ బడవైచి దానిపైఁ గూర్చుండుట మేలు. భూమి యెల్లప్పుడును దన యాకర్షణ శక్తిచేఁ బ్రాణులయందున్న ప్రాణశక్తిని లాగుచుండును. అందువలననే కేవలము నేలపైఁ గూర్చుండుట మంచిదికాదు. మామూలుగానైన చాప, పట్టావగైరాలు లేకుండ గూర్చుండరాదు. చాపలలో ఈతాకులచాప పనికిరాదు. తుంగచాప, చిరిచాప, తాటియాకులచాప పనికివచ్చును.

పులి చర్మము, కృష్ణాజినము మొదలగువానిమీఁద గూర్చుండునపుడు దానిపై నేదైన వస్త్రమును బఱచవలయును. కేవలము చర్మముపైఁ గూర్చుండరాదు. దానిపైఁ గూర్చుండి యపానవాయువును విడువరాదు. ధ్యానమునకు మడి యేమంత అవసరములేదు. కాబట్టి పైగుడ్డను పఱచుకొని కూర్చుండవచ్చును.

చర్మములను బఱచుకొని కూర్చుండునపుడు జంతువు తలవై పుభాగము తనకు ముందుండవలయును. అడ్డముగఁ బఱచి కూర్చుండరాదు. తోకవైపు ముందునకు వేసికొనరాదు. చిత్రాసనము, దర్భాసనము, చాప, కంబళి, వస్త్రము మొదలైనవానిని గూడ చివరలు ముందుకుండునట్లు పఱచుకొనవలెను. అడ్డముగ వేయరాదు. భూమిపై నొక విధముగ నాకర్షణశక్తి తూర్పు పడమరలుగను, ఉత్తర దక్షిణములు



గను వ్యాపించియుండును. ఒకటి పడమరనుండి తూర్పునకును, ఇంకొకటి దక్షిణమునుండి ఉత్తరమునకును బ్రవహించుచున్నవి. అది కనఁబడదు. దిక్సూచికాయంత్రమున నయస్త్రాంతపుముల్లు ఉత్తరమునకు జూపించుచుండును. ఆ ప్రవాహమునకు ఎదురుగాఁ గూర్చుండరాదు. ఆ ప్రవాహము మన మీఁదుగాఁ బోవునట్లుండవలెను. ఒక నదిలోఁ బ్రవాహమున కెదురుగాఁ గూర్చుండిన నేమగును? వెల్లకిలఁ బడిపోవుదుము. ప్రవాహముపోవుదిక్కున కే తిరిగిన మనకు సుఖముగ నుండును. అట్లే ధ్యానసమయమున నుత్తరముఖముగఁగాని తూర్పుముఖముగఁగాని కూర్చుండవలయును. పడమర దక్షిణ దిక్కులుగఁ దిరిగి కూర్చుండి ధ్యానాదులొనర్చినచో మనస్సేకాగ్రము కాఁజాలదు. మన శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన ప్రతి నియమమునకు భౌతిక శాస్త్రీయ (scientific) కారణములు కలవు. మఱి, ఆచారముల విషయములలోను సంతే. కాని వాటినిఁ దెలిసికొనఁజాలక అతిక్రమించుచున్నాము. ఎవరో స్వార్థపరులు వ్రాసినారనుచున్నాము. హేతువాదమునర్చి వానిని దిరస్కరించుచున్నాము. వాని కారణమును దెలిసికొని చేయుట మంచిదే. ఆ కారణము లందఱకును దెలియకపోవచ్చును. కాని శాస్త్రనిర్మాతలకుఁ దెలియును. అట్లు తెలిసియే వారు శాస్త్రములను నిర్మించిరి. వారేదిచెప్పిన నది చేసి దాని ఫలమును బొందుటయే మన విధ్యుక్తధర్మము.

విద్యుత్తు ఎట్లు తయారగుచున్నదో, ఏయేపదార్థముల నుపయోగించి, యేవిధముగ దాని నుత్పత్తి చేసినాలో ఆ సంగతి యెందులకు? అది శాస్త్రజ్ఞుల పని. విద్యుద్దీపము

నుపయోగించుకొనువా రందఱకు విద్యుత్తెల్ల తయారగు చున్నదో తెలియునా? మానవుఁడు మీటను (switch) నొక్కి అంధకారమును బోఁగొట్టుకొనుచున్నాఁడు. వాని కిది యన్నియు నెందులకు? వానికి కావలసినది. మీటను సోక్కుటయు, జీకటిని బోఁగొట్టుకొనుటయు. ఆ శక్తి ప్రవాహము (current) ను తాకవలదని శాస్త్రజ్ఞుఁడు చెప్పినాఁడు. తాకఁ గూడదేమి? నేను మార్పుచేయుదును. అన్ని తీరగలను దాఁకుట లేదా? యని తాకుచో విద్యుదాహతము (electric shock) తగిలి ప్రాణము పోవచ్చును; లేదా బాధ కలుగవచ్చును. అట్లే మన శాస్త్రధర్మమును వీనిలో నేయున్నదని యతిక్రమించుచో జాల బాధపడవలసివచ్చును. లోక షోమముకొఱకే శాస్త్రాచారములు పుట్టినవి. ఇంతగాఁ జెప్పుటకుఁ గారణము హేతువాదమును విడిచి శాస్త్రానుసారముగ నడుచుకొనవలయుననియే. ధ్యానము విషయమునను దూర్పుగనో, ఉత్తరముగనో కూర్చుండిచేయుట ముఖ్యము. కొందఱు మహాత్ములు పడమరగను, దక్షిణముగను కూర్చుండి ధ్యాన మొనర్చుటను జూచితమే యనరాదు. వారు సమర్థులు. వారి వద్దనున్న ప్రాణశక్త్యాధిక్యముచే నీప్రవాహమును దట్టుకొనఁ గలరు. వారి మనస్సులు స్వాభావికముగనే భగవంతునిపై నిలిచిపోవును. మన స్థితి వేఱు. సిద్ధులకును సాధకులకును భేదమున్నది. ఈత వచ్చినవాఁడు సుడిగుండములు కలిగి, తీవ్రముగనున్న ప్రవాహమునఁబడి బ్రతికి వచ్చినాఁడే మనము మాత్రమెందులకు రాలేమని అట్టి ప్రవాహమున నీత రానివాఁడు దూకుచో జచ్చుట తథ్యము.

ఆధ్యానమునకుఁ గొన్ని ముఖ్యముగ నాసనములు కలవు. ఆసన శుద్ధి ముఖ్యము. పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము, సుఖాసనము, అర్థపద్మాసనము, సిద్ధాసనము ఇవి ముఖ్యములు. అన్నిటికంటెఁ బద్మాసనము చాలముఖ్యమైనది. సిద్ధాసనమును వేయుట చేతనే సిద్ధికలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. బ్రహ్మచర్యమును బాటించువారే దానినిఁ బాటించవలయును.

### పద్మాసనము

కుడిపాదము నెడమ తొడమీఁదను, నెడమపాదమును గుడితొడ మీఁదను వైచి, నిక్కికూర్చుండి, రెండుచేతులను, ముఖ్యముగ నెడమచేతిని దొప్పవలె బొడ్డుదగ్గర పాదముల పైఁబెట్టి, తర్వాత గుడిచేతినట్లే దొప్పవలె నాయెడమచేతిలోఁ బెట్టవలెను. ఈ గ్రంథమునకు మొదటనున్న పటమును జూడ నగును. దృష్టిని హృదయమునఁగాని, భూమధ్యమునఁగాని బెట్టవలయును.

### స్వస్తికాసనము

ఎడమ పాదమును బొటనవ్రేలుపైకి వచ్చునట్లు పిక్క తొడలమధ్యకును, కుడిపాదమును నెడమ పిక్కతొడల మధ్యకును జొప్పించి, నిక్కికూర్చుండి జ్ఞానముద్రనుగాని, పద్మాసనమునందువలె నెడమచేతి దొప్పలోఁ గుడిచేతిని బెట్టవలెను.

### సుఖాసనము

ఎటులఁ గూర్చుండిన సుఖముగ నుండునో అట్లు కూర్చుండుటే సుఖాసనము. ఎనుబది నాలుగు లక్షల జీవ రాసులలో లక్షజీవుల కొకరకమైన యాసనముండును. ఆ

జీవు లా యాసనములోనే యుండును. అది వానికి సుఖము. అట్లు ముఖ్యమైన యాసనము లెనుబదినాలుగు మాత్రమే యేర్పడినవి. ఈసాధకుఁడు పూర్వజన్మములో నేజంతువునో ఆజంతువునకు సంబంధించిన యాసనమున సుఖముగఁ గూర్చుండఁగలుగును. ఎవఁ డే యాసనములో నేబాధయు లేకుండఁ గూర్చుండఁ గలఁడో వానికది సుఖాసనము. బాచి పట్టు వేసికొనిన సుఖమే.

### అర్థ పద్మాసనము

ఎడమ తొడపైఁ గుడిపాదమును పద్మాసనమునందు వలెఁ బెట్టవలెను. ఇట్లే కుడితొడపై నెడమపాదమును గూడ పెట్టవచ్చును. దీని నర్థపద్మాసనమందురు.

### సిద్ధాసనము

ఎడమ పాదమందలి మడిమను కందస్థానము (మల ద్వారమునకును, వృషణములకును మధ్యనున్న స్థానము కంద స్థానము) నుంచి, కుడిపాదపుయొక్క మడిమను లింగమునకుఁ బైసనుంచి జ్ఞానముద్రను బట్టవలెను. జ్ఞానముద్రయనఁగా బొటనప్రేలిని చూపుడుప్రేలిని గలిపి, మిగిలిన ప్రేళ్లను విడువవలయును. ఇట్లు రెండుచేతులతోఁబట్టి మోఁకాళ్లపైస నుంచవలెను. జ్ఞానముద్రకు నర్థమేమనఁగాఁ జూపుడుప్రేలు జీవుని సూచించును. మధ్యానామికా కనిష్ఠికలు వరుసగా సత్త్వరజస్తమోగుణములు. బొటనప్రేలు పరమాత్మ. అఱి చేతిని విస్తరించి పట్టినచోఁ జూపుడు ప్రేలు మధ్యానామికా కనిష్ఠికలతోఁ గలిసి యుండును. బొటనప్రేలు దూరముగ

నుండును. అనఁగా జీవుఁడు త్రిగుణములతోఁగలిసి యుండుటచే భగవంతునకు దూరమైనాఁడు. భగవంతునితోఁ గలియ వలయుననినఁ ద్రిగుణములను వదల వలయును. అనఁగాఁ జూపుడువ్రేలిని బొటనవ్రేలితోఁ గలిపిన మధ్యమానామిక కనిష్ఠికలు దూరమగును. అనఁగాఁ ద్రిగుణసంబంధమువీడును. త్రిగుణ సంబంధము వీడినఁ ద్రిగుణాతీతుఁ డగును. త్రిగుణా తీతుఁడైననే భగవదైక్యము. అంగుష్ఠ తర్జని సంయోగమున నొకపూర్ణస్వరూప మేర్పడును. భగవంతుఁడు పూర్ణస్వరూ పుఁడు కదా!

ధ్యానమునకు ఆసనము వైచికొని కూర్చుండిన తర్వాత మనస్సులోఁగల విషయముల నన్నిటినిఁ బారఁద్రోలవలయును. ఇంకేమియును జ్ఞాపకమునకు రారాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ నుండవలయును. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య, అసూయా, దంభ, ద్వేషాదులుగాని, దుఃఖ, శోక, చింతా, భయాదులుగాని మనస్సునకు రారాదు. పై వాటినిఁ ద్రోసివైచిన తర్వాత మనస్సేకాగ్రమగుటకుఁ బది ప్రాణాయామము లొనర్పవలయును. దానివలన మనస్సేకాగ్రమగుటలో నేవిధమగు సందేహమును లేదు. మనస్సు నకును బ్రాణమునకును సంబంధము కలదు. ప్రాణమాగిన మనస్సగును. మనస్సాగినఁ బ్రాణమాగును. మనస్సునాపుట అందఱకును సాధ్యమగు పనికాదు. అందువలనఁ బ్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు నాపుట సుకరము, కావునఁ బ్రాణాయామము ముఖ్యము. దీనిని అనుభవము కలవారివద్ద నేర్పవలయును. ఇచ్చట సూక్ష్మముగఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

పద్మాసనముపై నిక్కి కూర్చుండి (నిక్కుమనిన వెన్నును వెనుకకు విడిచి కూర్చుండరాదు.) ముందు కుడిచేతి తర్జనీ, మధ్యమాంగుళీలను ముడువ వలయును. అనామిక కనిష్ఠికలతో నెడమ ముక్కరమును నదుములచే మూసి లోపల నున్న గాలిని కుడిముక్కుతో విడిచివేయవలెను. అంత బొటన ప్రేలిచే గుడిముక్కును మూసి, ఎడమముక్కుతో (దీనినే ఇడానాడి యందురు. ) మెల్లగా గొతుకులు రానీయక, సమానవేగముతో గాలిని బీల్చవలయును. పీల్చిన వెంటనే ఆనామిక కనిష్ఠికలతో ముక్కును మూసి, బొటనప్రేలిని బైకి నెత్తవలెను. వెంటనే కుడిముక్కుతో గాలిని విడువరాదు. ఎంత సేపు పీల్చితివో దానికి నాల్గురెట్ల సేపు కుంభకముననుండవలెను. అనగా గాలి నట్లే నిలువవలెను. నిలువగానే నాలుకను లోనికి పైకిమడిచి నోరు మూసికొనవలయును. లేకున్న గుంభకము నిలువక గాలి త్రోసికొనివచ్చును. దగ్గురావచ్చును. అది చాల చెఱుపు, ఆ నాలుకను మడచుటను జిహ్వాబంధమందురు. అంతః దలను వంచి గడ్డమును తొమ్మన కానింపవలయును. దీనిని జాలంధరబంధ మందురు. ఇట్లు చేసిన గాలి పైకిరాదు. ఈ సమయముననే ఆసనమును బైకి లాగవలయును. దీనిని మూలబంధ మందురు. మూలబంధమున నపానమును బైకిని జిహ్వా జాలంధర బంధముల వలన గుంభకమున బ్రాణము క్రిందకును బోవును. మూలబంధము నెప్పుడు చేసితిమో అప్పుడే మూత్రద్వారముకూడ దానికదియే బంధింపబడును. ఇట్లు చేయుటచే సప్తద్వారములును (రెండు చెవులు, రెండు కన్నులు, రెండు ముక్కులు, నోరు) మూలబంధమున గ్రింద



నున్న మలమూత్రద్వారములును మొత్తము నవద్వారములు బంధింపఁ బడును. అప్పుడు లోన నున్న ప్రాణము సమస్త నాడులందు సంచార మొనర్చి మలశుద్ధి గావించును. కుండలిని మేల్కొల్పును. సుషుమ్నాద్వారమును దెఱచును. అస్తు. ఎంతసేపు పీల్చితివో అంతకు నాల్గురెట్లెట్లు నిలిపిన తర్వాత మెల్లఁగా గాలిని రేచింప (విడువ) వలెను. ఇప్పుడు డ్వాణ బంధ మొనర్పవలెను. ఉద్వాణబంధ మనఁగాఁ బొట్టనుబాగుగా వెన్నుకుఁ దగులునట్లప్పళించుట. విడుచుట, ఎంతసేపు పీల్చితివో దానికి రెండు రెట్లసేపు మాత్రమే రేచింపవలెను. (1 : 4 : 2) విడుచునపుడు గాలి త్రోసికొని వచ్చును. అట్లు రానీయక యెంతటి వేగముతోఁ బీల్చితివో, అట్టి వేగము తోడనే కొతుకులులేక, సమానవేగముతోఁ బీల్చిన దానికి రెట్టింపుసేపు విడువవలెను. ఇందులోఁ బూరకము చాల సులభము. ఎంతసేపైనను మెల్లఁగాఁ బీల్చవచ్చును గాని కుంభకము, దానికంటె రేచకము చాలకష్టము. అన్నిటికంటె రేచకమే యెక్కుడు కష్టము. కావునఁ గుంభక రేచకములను సులభముగఁ జేయఁగలిగినంత కాలమునే పూరకమున వినియోగింపవలయును.

ఈ కాలనియమమును జక్కఁగ గ్రహించుటకై యేదేని తన యిష్టదేవతామంత్రమును వినియోగించుకొనవలెను. మంత్రమును మూఁడుసార్లు పలికినంతసేపు పీల్చిన పండ్రెండుసార్లు అదేవేగముతో మంత్రమును బలికినంతసేపు కుంభకము చేయవలెను. ఆఱుసార్లు దే. వేగముతో మంత్రమును బలికినంతసేపు రేచింపవలెను. ఇప్పుడు మరలఁ గుడి

ముక్కుతోఁ బూరించి మరలఁ గుంభించి, ఎడమ ముక్కుతోఁ బై పద్ధతినే రేచింపవలెను. ఇది ఒక ప్రాణాయామము. ఇట్టివి పది ప్రాణాయామము లొనర్పవలెను. కనీసము ఐదైనను జేయవలెను. అదియు నొక ప్రాణాయామమునకు నింకొక ప్రాణాయామమునకును మధ్య విరామములేకుండ చేయవలెను. దీనికి సాత్త్వికాహారము ముఖ్యము. ఉప్పు, కారములు అతిగా మెక్కుచుఁ జేసిన హానిచేయవచ్చును. ఇంకను —

నాత్యశ్చ తస్మై యోగోఽస్మి నచ్చైకాంత మనశ్చలేః,  
న చాతి స్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున॥

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు,  
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

గీత ౬ - ౧౬, ౧౭.

అతిగాఁ దినువానికిగాని, అసలు తిననివానికిగాని, ఎక్కువగా నిద్రపోవువానికిగాని, అతిగా మేలుకొనువానికిగాని యోగము లేదు. ఆహార విహారములందు నియమితుడై నియమముగఁ గర్మలొనర్చుచు, మితముగ నిద్రాజాగ్ర త్తలొనర్చుచు నుండువాఁడు దుఃఖనివారకుఁడగు యోగి యగును. ఇట్లు ప్రాణాయామ మొనర్చిన మనస్సు చంచలముకాక యేకాగ్రము కాఁగలదు.

సగుణధ్యానము.

ఇదివఱకు ధ్యానాభ్యాసములేని సాధకుఁడు ముందుగాఁ దన యిష్టదైవమునకు సంబంధించిన మంచి అందముగల పటమునుగాని, జగన్మోహనముగనుండు విగ్రహమునుగాని సేక



రించి, యెదుటఁబెట్టుకొనవలెను. తదేక దృష్టితో దానిని పాదము మొదలు శిరస్సువఱకు జూచుచుండవలెను. పాదములు పిక్కలు, మోకాళ్లు, తొడలు, నడుము, బొజ్జ, వక్షము, భుజములు, కంఠము, శిరస్సు ఇట్లు పదిభాగములుగ నేర్పఁచు కొనిగాని లేక తన కిష్టమువచ్చిన విధముగ విభజించుకొనిగాని చూచుచుండవలెను. ఇతరవిషయము లేవియు మనస్సునకు రానీయక కేవల మా రూపసౌందర్యమునే మనస్సున నిలుప వలయును. ఇట్లే కాగ్రముగఁ గన్నులను దెఱచియే చూచుట కభ్యసించిన తర్వాతఁ గన్నులను మూసికొని చింతించుట కభ్యసింపవలెను. ప్రత్యక్షముగఁ జూచినప్పటికంటె మనస్సునఁ జింతించుటలో నానంద మెక్కుడగును. విషయముల విషయ మునను నంతియే. విషయసాన్నిధ్యము, విషయానుభవమున కంటె విషయచింతనమందే విషయానందముగాని, విషయ వైరాగ్యముగాని యెక్కుడగును. అట్లే భగవద్రూప విగ్రహాది సాన్నిధ్యమునకంటె ధ్యానమందే ఆనందాతిరేక మెక్కుడుగఁ గలుగును. కావున నానందోపలబ్ధికి ధ్యాన మత్యంత మవసరము.

మనస్సుయొక్క స్వభావము, అది యేరూపమును జింతించిన నది యారూపమగుటయే. కాళీ రూపమును జింతించిన కాళి యగును. పందిని జింతించినఁ బందియగును. ఏ విషయమును జింతించిన నావిషయ స్వరూపమును జెందును. మనస్సెల్లప్పుడు నానందమును గోరును. విషయములలో నానందము కలదను భ్రమచే నిరంతరము విషయములను జింతించును. ఇంద్రియముల ద్వారమున విషయానుభవ

మొనర్చి యానందించును. ఏ విషయములో నానందము కలదని ప్రవేశించినదో దానియందే కొంచముసేపు అనుభవింపఁగ నే విసుగు నేవగింపు జనించును. అందువలన నానందము కొఱకు వేఱొక విషయముమీఁదకుఁ బోవును. ఇట్లు ప్రతివిషయముమీఁదకుఁ బోవుటయు, దానిలో నానందము దొఱక కుండుటయు నిట్లు మనస్సు నిరంతర మానందాన్వేషణమునకై తిరుగుచుండిన నది చంచల మగుచున్నది.

నిజమునకు విషయములలో నానందమెక్కడిది ? విషయము నిస్సారమైనది. నీరసమైనది. దానిలో రసమేదైన నుండిన నది “రసోవైసః” అని చెప్పబడిన ఆత్మానందానుభవ రసమే. కుక్క యెండుటెముకను గ్రహించి, దానిపై వయ్యారమునఁ గూర్చుండి శుష్కము, దానిలో నేమియును లేదని తెలిసికొనక, రక్తమో, మూలుగో వచ్చునని పటపటఁ గొఱుకును. కొంతసేపు కొఱకఁగాఁగొఱకఁగా దాని చిగురో నాలుకోతెగి రక్తముస్రవించి దానిపైఁబడును. దాని నది యానందముతో నాఁకి, దానినుండియే రక్తము వచ్చుచున్నదనుకొని యింకను గొఱుకును. ఇంకను చిగురు తెగి రక్తమెక్కుడుగ స్రవించును. అట్లే మరల నాఁకును. మనమును నాకుక్కవలెనే మన ఆత్మానందమును విషయములలోనికిఁ బ్రవేశపెట్టుకొని, ఆ విషయములనుండియే ఆ యానందము వచ్చుచున్నదని భ్రమించి, తృప్తిచెందక విషయలంఘనలమై యింకను ననుభవించుచున్నాము.

అట్లుగాక కేవలము పరమాత్మనే యనుభవింప వలయును. పరమాత్మ నిర్గుణ, నిర్వికల్ప, నిరీహ, నిరామయ,

నిరాలంబ, నిష్క్రియ, అఖండ, అనంత, అచ్యుత, అవ్యయ స్వరూపము కలవాఁడు. వాక్కునకు గాని, మనస్సునకుగాని, అందనివాఁడు, సర్వవ్యాపకుఁడు. అట్లంతట నుండుటచే నెచ్చట భావించిన నెచ్చటనే ఆయన లభించును.

మనము సగుణ సరూపములతో మెలఁగు చున్నాము. కావున సగుణ సరూపమును ధ్యానించుటకు సులభముగ నుండును. ధ్యానమునకు ముందు ఒకా నొక యిష్టదేవము నేర్పఱచుకొనవలయును. నా కందఱుదేవత లొక్కటేనని పలుకు వారికైనను నేదో దేవతపై యత్యధికమగు ప్రీతి యుండును. అట్టి దేవతనే తనకిష్టదేవతముగ నేర్పఱచు కొనవలయును. “ఉపాసకానాం కార్యార్థం బ్రహ్మణో రూప కల్పనా” ఉపాసకుల కార్యముకొఱకు కేవలము పరబ్రహ్మ రూపముగాఁ గల్పింపఁబడినాఁడు. పరబ్రహ్మ నిర్గుణనిరాకారుడైనను నేరూపము కావలయుననిన నారూపమును ధరించును.

సాధకుఁడగువాఁడు ముందుగా నొక యిష్టదేవము నేర్పఱచుకొనుట ముఖ్యమని పైనఁజెప్పఁబడినది. శుచియై, శుద్ధముగ నుంచఁబడిన ధ్యానమందిరములో నెనుకఁ జెప్పు బడిన యాసనమునఁ గూర్చుండి మనస్సులోని విషయములను బోఁద్రవోలవలెను. ఎదుట నందమగు ఇష్టదేవముయొక్క చిత్రపటమునుగాని, విగ్రహమును గాని పెట్టుకొనవలెను. తదేక ధ్యానముతో నామూర్తిని పాదాది శిఃఃపర్వంతము క్రమక్రమముగఁ జూడవలయును. ప్రతి యవయవమందును గల దివ్య సౌందర్యమును జూచుచుండవలయును. ఇట్లు

ధ్యానము చేయఁగాఁజేయగా నత్యధికమగుఁ బ్రేమ కలుగును. ప్రేమ కలిగిన కొలఁది ఒక్కొక్క యవయవములోని సౌందర్యమునే చూరఁగొనుచు నాయవయవమునందే మగ్నత చెంది యుండును. ఇష్టదైవమందు మిక్కిలి ప్రేమ యుండుటచే మొత్తము స్వరూపమును జూడ నిచ్చగించుచుండును. ధ్యాన మేకాగ్రమగుటచే నాయగ్రమందు మూర్తి యిముడుటలేదు. అందువలన మూర్తి పరిమాణమును తగ్గించుచుండును. ఉపాసన చేసినకొలఁది మూర్తి చిన్నదగుచుండును. మూర్తి యెంత చిన్నదైన నంతగా నుపాసన వృద్ధిపొందుచున్నదని గ్రహింప వలయును. భగవంతునకును బ్రకృతికిని పూర్తి విరుద్ధలక్షణములు. ప్రకృతిలో నొకానొక మానవుఁడు దూరముగ నుండినఁ జిన్నవాఁకుగ గోచరించుటయే గాక అస్పష్టముగ నుండును. దగ్గఱకు వచ్చినకొలఁది పెద్దవాఁడుగ నుండి స్పష్టముగ గోచరించును. కాని ఉపాసనలో ఇష్టమూర్తి దూరమైనఁ పెద్దవాఁడుగను, స్పష్టముగను గోచరించును. ధాన్యమధికమై మూర్తి దగ్గఱకు వచ్చినకొలఁది చిన్నవాఁడై అస్పష్టముగ నుండును. ఇదివఱకు వలెఁ గిరీటాంగదాదులు, హారాదులు, నాసికము, కన్నులు మొదలగునవి స్పష్టముగ గోచరింపవు.

ఇప్పు డీ ధ్యానముచేయు మూర్తిస్వరూపము మన హృదయములో నున్న పరమాత్మయే. పరమాత్మయే అంతఃకరణముమీఁదుగాఁ గన్నులలోని పాపద్వారా కోణాకారముగ బెద్దదగుచుఁబోయి, చివరకు అనంతములోఁ గలియుచున్నది. బ్యాటరీలైటులోనుండి వెలుఁగెట్లు పోనుపోను విశాల

మగుచున్నదో మనచూపుయు నంతే. ఈ కోణాకారమగు చూపుతో సమస్తబ్రహ్మాండము లిముడుచున్నవి. నానాకారములలో భాసించు నీజగజ్జాలమంతయు నీలోనున్న యాత్మ యేకాని అన్యముకాదు. “సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ” యని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. అయితే దానిని మనమట్లు చూడక విషయముగ భావించుచు బ్రహ్మమును మఱచుచున్నాము. ఒకేబంగారము వలన నేర్పడిన కంటె, గాజులు, వడ్డాణము, గొలుసు మొదలైనవాటి నామరూపములనే భేదముగఁ జూచుచు నసలు బంగారమను విషయమును మఱచి భిన్నత్వమునఁ గొట్టుకొనుచున్నాము. నీవు దేనిని జూచుచున్నావో అదియంతయు నీ కన్యమైనది కాదని తెలియవలెను. కావుననే వ్యాపకస్వరూపమున నున్న నా రామునిఁ గ్రమక్రమముగ ధ్యానించి, ధ్యానించి ఇప్పుడతిసూక్ష్మమైన వానినిగాఁ జేసికొని యున్నాము. ఆ శ్రీరాముడే యిప్పుడు బిందువుగ నై నాఁడు. ఇప్పుడాయనలోని కిరీటాంగదాదులను, కేయూరహారాదులను జూడఁజాలను. ఈ బిందు వనంతాదిత్య సంకాశమై మిఱుమిట్లు గొలుపుచుండును. ఒక భూత అద్దముపైఁ బడిన కిరణములను గేంద్రీకరించినచో నొక బిందువుగ నేర్పడును. ఆ బిందువు కాగితములు మొదలగువానినిఁ దగులబెట్టఁగలదు. ఎందుచేత? దానికాశక్తి యెట్లు వచ్చినది? ఆ యద్దముపై నెన్నికిరణములు వ్యాపించినవో ఆ కిరణముల శక్తి నంతను నొక బిందువులోనికిఁ దెచ్చినాము. అనఁగా నా బిందువులో నన్నికిరణములలోని కాంతి, వేడిమి, శక్తి కలదు. అట్లే సర్వవ్యాపకపరబ్రహ్మలోని శక్తి, తేజస్సు మొదలగున

వన్నియు నీ యిష్టదైవముగు శ్రీరామునియందును, అంతటి శక్తియే నీ బిందువులను (శ్రీరాముడే యిష్టనాడు కావున) గలదు. సర్వసృజనశక్తియు, సర్వపోషకశక్తియు, సర్వవినాశక శక్తియు నీ బిందువునందు గలదు. ఈ బిందు వతి సూక్ష్మమైనది. దీనిచుట్టును దివ్య తేజస్సుండును. ఇప్పుడు సాధకుడు బిందువునే ధ్యానింపవలయును. దీనినే బిందుధ్యాన మందురు. ఇది శ్రీరామునకు లేక మన యిష్టదైవమునకు అన్యమైనది కాదు. అతిసూక్ష్మముగు ఛాయాచిత్రములందు ముక్కు, కన్ను మొదలైనవి వివరముగఁ గనఁబడవు. దానినే తెఱమీఁద కేక్కించి పెద్దదిగా నొనర్చిన వెండ్రుకలుకూడ కనఁబడును. అట్లే యీ బిందువును వ్యావృతి కావించుచోఁ మన యిష్టదైవ దర్శనమగును. ఆత్మసమీపమునకుఁ దెచ్చుకొనిన నొక్క రూపముగ నుండక బిందువగును. బిందువుచుట్టును దీని తేజస్సు వ్యాపించి యుండును. ఈ బిందువును దర్శించు స్థానము భూమధ్యము. ఇప్పటికిని నింకను ద్రిపుటి కలదు. త్రిపుటి నశించువఱకు ధ్యానము కావింపవలయును.

### తేజోధ్యానము

శ్లో॥ స్థూలధ్యానా చ్ఛతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే,

తేజోధ్యానా ల్లక్షగుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్॥

— ఘోరండసంహిత.

స్థూలధ్యానముకంటెఁ దేజోధ్యానము నూఱురెట్లధికముగఁ జెప్పఁబడినది. తేజోధ్యానముకంటె సూక్ష్మ (నిరుణ) ధ్యానము లక్షరెట్లధిక ఫలము కలది,



కావున మనము క్రమక్రమముగా నిర్గుణధ్యానమునకుఁ బోవలయును. ఏకాగ్రదృష్టితో నీబిందువును ధ్యానింపగా ధ్యానింపఁగా నది యదృశ్యమగును. ఇంతవఱకు మనస్సు ద్వారా తాను శ్రీరామస్వరూపమై, అంతః క్రమముగా బిందువై చివర కా బిందువుకూడ మాయము కాగా దాని చుట్టు నుండిన తేజస్సు మాత్రమే గోచరమగును. ఇప్పుడు మన యిష్టదైవము తేజోరూపమును ధరించినది. దీనికే తేజో ధ్యానమందురు.

శ్లో॥ మూలాధారే కుండలినీ భుజంగాకార రూపిణీ

జీవాత్మా తిష్ఠతి తత్ర ప్రదీప కలికా కృతిః॥

ధ్యాయేత్తేజోమయం బ్రహ్మ తేజోధ్యానం పరాత్పరమ్,  
భ్రువోర్మధ్యే మనోర్ధ్వే చ యత్తేజః ప్రణవాత్మకమ్,  
ధ్యాయేజ్జ్వాలావలీ యుక్తం తేజోధ్యానం తదేవహి॥

మూలాధారము (శవని) నందు సర్పాకారముగనుండు కుండలినీశక్తి కలదు. అక్కడ దీపజ్యోతివలె జీవాత్మ (పరమాత్మ) నిలిచియున్నాఁడు. ఆ తేజోమయబ్రహ్మను ధ్యానించిన దానిని తేజోమయ ధ్యానమందురు. ఇది పరాత్పరము.

భూమధ్యమున మనస్సునకుఁ బై న ఓంకారరూపము గల జ్వాలలతోఁ గూడిన తేజస్సును ధ్యానింపవలయును. అదియే తేజోధ్యానము.

ఇప్పటికిని ధ్యానము, ధ్యేయము, ధ్యాతయను ద్రిపుటి కలదు. ఇంకను ధ్యానించుచుండినఁ గొంతకాలమున కా తేజస్సు మాయమై అంది తనలోనే లీనమగును.



నిర్గుణ ధ్యానము.

ఇప్పుడు ధ్యేయము, ధ్యాత, ధ్యానము మూఁడు  
నేకమై స్వస్వరూపమునే చెందినవి.

శ్లో॥ ఆత్మనః సహాయోగేన నేత్రరంధ్రా ద్వినిర్గతా,  
విహరేద్రాజమార్గేచ చంచలత్వా న్నదృశ్యతే॥

శాంభవీ ముద్రయామోగీ ధ్యానయోగేన సిద్ధ్యతి,  
సూక్ష్మధ్యానమిదంగోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్॥

— ఘోరండ సంహిత.

అది నేత్రరంధ్రముల (కనుపాపల) నుండి బయలుదేరి  
యాత్మతోఁ గలసి రాజమార్గములో విహరించును. దానికి  
జంచలత్వము కనఁబడదు. యోగి శాంభవీముద్రతో ధ్యానిం  
చిన త్వరగాసిద్ధించును. ఈ సూక్ష్మధ్యానము రహస్యమైనది.  
ఇది దేవతలకుఁగూడ దుర్లభమైనది.

ముందుముందు శాంభవీముద్ర విషయముకూడ చెప్పఁ  
బడును. ఈముద్రద్వారా సూక్ష్మధ్యానములవడును. ఈ సమ  
యముననే నిర్వికల్పసమాధి కలుగును. ఇచ్చటి యనుభవ  
మును వర్ణింపవీలులేదు. అది వాగ్విషయము కాదు. ఇప్పుడు  
సంకల్పించెడు మనస్సులేదు. తనలోనే లీనమైనది. ఈ యను  
భవమును జూపించుటకే తత్త్వమసి యను మహావాక్యము  
పుట్టినది. ఈ యనుభవమును ఒక్కసార్ని చవిచూచిన వాఁడు  
మరల నీవిషయప్రపంచమును గోరఁడు. దానినే కాక్షించు  
చుండును. ఇట్టి యాత్మరతునకు నిఁకఁ జేయవలసిన దేమియు  
నుండదు.

యస్త్యాత్మరతి రేవస్యా దాత్మ తృప్తశ్చ మానవః,  
ఆత్మన్యేవచ సంతుష్ట తస్య కార్యం న విద్యతే॥ శీత3-౧౭

ఎవఁడాత్మయందే రతికలిగి, ఆత్మయందే తృప్తిచెంది  
యుండునో, ఆత్మయందే సంతుష్టిని జెందియుండునో అట్టి  
వానిఁ కిఁక జేయవలసిన దేదియు నుండదు. ఇట్టివాని కెప్పుడు  
కావలయుననిన నప్పుడు మరల సగుణబ్రహ్మ సాక్షాత్కార  
మును గాఁగలదు. సగుణోపాసనముద్వారా నిర్గుణమును  
బొందు మార్గమిది. భక్తి జ్ఞానములకు సమన్వయ మిచ్చటనే.  
సిద్ధాంతములు వేఱుగ నుండవచ్చును. ఒకదానిని సిద్ధాంతము  
చేయునప్పుడు రెండవదానిని ఖండించి తీరవలయును. లేకున్న  
నది సిద్ధాంతముకాదు. సగుణమునే పరమార్థముగ నెంచు  
మతములు నిర్గుణమును ఖండించినవి. అట్లే నిర్గుణమునే పర  
మార్థముగ నెంచువారు సగుణమును ఖండించిరి. కాని  
వీరిద్దరిని మనము దూషించి ద్వేషింపరాదు కాని అనుభవము  
నకు, సాధనకు నిద్దరు నొకేమార్గమునఁ బ్రయాణము చేయ  
వలసియుండును. సగుణబ్రహ్మవేఱు నిర్గుణబ్రహ్మవేఱు యన  
రాదు. రెండుబ్రహ్మలున్నచో వీటిని సృజించిన బ్రహ్మ  
యింకొకటి యుండవలెను. సర్వవ్యాపకమైనది, సర్వజ్ఞ  
మైనది ఒక్కటిగామాత్రమే యుండవలెనుగాని రెండుండఁ  
జాలవు. సగుణ నిర్గుణములు వేఱువేఱగుచో, నిర్గుణము నుప  
పాదించు సూత్రములను, వివిధ సగుణోపాసనల నుపపాదించుఁ  
బురాణములను నుపపురాణములను నేల రచించును? అశేష  
జనమును గోతిలోఁద్రోయు దుర్మార్గుడా వ్యాసమహర్షి?

ఇంతకు నిట్లే మనోలయము గావించి నిర్వికల్పసమాధిని సాధించుట కన్యమార్గమునును గలవు. నేతి నేతీతి వాక్యములచే ననఁగా నేననునది ఇదికాదు ఇదికాదని నిరాకరింపఁగా మిగిలిన అనుభవస్వరూపమైన దేదో అది ఆత్మ. సాధారణముగ మనము శరీరమునే ఆత్మగ భావించుచున్నాము. అది చాల పొరపాటు. శరీరమే నేనగుచో నిది చచ్చినతర్వాత నక్కలు, కుక్కలు, కాకులు, గ్రద్దలు తినును. అప్పు డిది పైజంతువుల మలముగ నగును. అట్టి తుచ్చజంతువుల మలముగ నెవఁడైన నుండఁ గోరునా? కావున నీశరీరము నేనుకాదు. అనుభవములో మన మట్లే యనుకొనుచున్నాము. 'అబ్బ! నా శరీరము బాగుండలే దయ్యా' అనుచున్నాము. 'నా శరీరము' అన్నప్పుడు 'నేను' శరీరమును కాదు. శరీరము నా వస్తువు. ఎప్పుడైన దృశ్యము నశించితిరును. దృక్కు అనఁగా జూచునది శాశ్వతముగ నుండును. కంటి కీ శరీరము దృశ్యమైనది. 'యద్దృశ్యం తన్నశ్యం' ఏది దృశ్యమో అది నశించునది. కావున శరీరమునశించును. దృక్కుగు కన్ను శాశ్వతమైనది. 'నా కన్నులు మంటగా నున్నవి. నా కన్నులు చల్లగా నున్నవి.' అనుచుందుము. అప్పుడు మనస్సు దృక్తైనది. కన్నులు దృశ్యమైనవి. కనుక కన్ను మొదలగు నింద్రియములును నేను గాను. అప్పుడు మనస్సు దృక్తైనది కావున శాశ్వతమైనది. 'నా మనస్సు చంచలము. నా మనస్సు చీకాకుగా నున్న'దనుచున్నాము. ఇప్పుడు మనస్సు దృశ్యమైనది. బుద్ధి దృక్తైనది. కావున మనస్సును నశించునదియే. 'నా బుద్ధికి వచ్చినట్లు చేసెద'ననుచున్నాము. సేను అనునది దృక్కుగుచున్నది. బుద్ధి దృశ్య

మైవది, బుద్ధియు నశించునదియే. నన్ను జూచువా రెవరును లేరు కావున 'నేను' అనున దెల్లప్పుడును దృక్కే. కావున నిది శాశ్వతము. అద్వితీయము. ద్వంద్వాతీతమైనది. ఈ 'నేను' హృదయస్థానమునఁ గలదు. ఇదియే బ్రహ్మ. 'అహం బ్రహ్మాస్మి' యని పలుకున దీ 'నేను'ను గూర్చియే. వ్యవహారమునకు బుద్ధిని, మనస్సును, ఇంద్రియములను, శరీరమును గూడ 'నేను' అనుచున్నాము. ఇవేవియు 'ఆత్మ' కావు. అనుభవరూపమై నేనని హృదయమున దేనిని నిర్దేశించుచున్నామో అదియే ఆత్మ. దీని నేకాంతమునఁ గూర్చుండి మననము చేయుచో నభ్యాసము ముదిరినకొలఁది అనుభవమునకు రాఁ గలదు. ఈ 'నేను'కు బహువచనము లేదు. మనము బహువచనములుగ వాడుచున్న మేము, మనము అనునవి ఉత్తమ పురుష యగు 'నేను'కు తప్పు బహువచనములు. అవి యీ అజ్ఞానప్రపంచములోని బహువచనములు.

ప్రథమ పురుష ఏకవచనములు అది, వాడు, ఆమె. అట్టి ప్రథమపురుష ఏకవచనములు కొన్ని కలిసిన ప్రథమ పురుష బహువచన మగును. వాడు + వాడు + వాడు = వారు. అది+అది+అది=అవి. ఆమె+ఆమె+ఆమె=వారు.

మధ్యమపురుష ఏకవచనము నీవు. నీవు+నీవు+నీవు=మీరు - దీనికి బహువచనమైనది. అనఁగా మధ్యమపురుషైక వచనములు కొన్ని కలిసిన మధ్యమపురుష బహువచనమైనది.

ఉత్తమ పురుషైకవచనము 'నేను'. దీనికి బహువచనములేదు. బహువచనము కావలసిన నేను+నేను+నేను=

నేను అగును. మేము, మనము సరియైన బహువచనములు కావు. నేను+వాడు=మేము అగును. నేను + నీవు = మనము అయినది. నేను అనునది ఒక ప్రథమపురుషను, ఒకమధ్యమపురుషను నెరువు తెచ్చుకొనవలసి వచ్చినది. కావున “నేను” అనునది నిత్యైకవచనము. అందఱిగోనున్న ‘నేను’ ఒక్కటే. అది సమముగా నున్నది.

శ్లో|| విద్యా వినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే, గవి, హస్తిని,  
శునిచైవ శ్వపాకే చ పండితా సమ దర్శనః|| —గీత

విద్యా వినయ సంపన్నుడగు బ్రాహ్మణునియందు, గోవునందు, ఏనుగునందు, కుక్కయందు, కుక్కనుదిను చండాలునియందు పండితులు సమముగఁ జూతురు.

పై శ్లోకమున సప్తమీ విభక్తి కలదు. వారియందేదో సమానమైనది కలదట. అది ఆత్మ. అది సమానము గనే యున్నది. కాని ఉపాధిభేదము కలదు. పాప మీకాలము వారీ శ్లోకమును నుపాధుల కన్వయించి చెడిపోవుచున్నారు. తర్వాత శ్లోకములో ‘నిర్గుణం హి సమం బ్రహ్మ’ యని కలదు. సమ యనునది నిర్గుణపరబ్రహ్మయని తెలియవలెను. అది యందఱిలో నాత్మస్వరూపముగ నున్నది.

‘సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మాని, ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా’ అని చెప్పబడుటచే సర్వభూతములలోఁ దానేయున్నాననియు, దనలో నన్ని భూతములున్నవనియు నిరంతరము భావించుచుండవలయును. ఇట్లు

నేతి నేతితి వాక్యములచే నాత్మభావన చేయుచుండిన సమాధి లభించును. నడుచుచు, దిరుగుచు, నింక నేకార్య మొనర్చు చున్నను సర్వభూతములలో నేనేయుండి తిరుగుచున్నా నను కొనవలయును. నాలో (నేననఁగా దేహముకాదు, అనంతకోటి బ్రహ్మాండముల కావలకూడ నున్ననాలో) సమస్త బ్రహ్మాండములున్నవని భావించుచుండినను సమాధి లభించును. సమాధి యనఁగా సూరక నీల్గుకొనిపోవుట కాదు. క్రితద పడిపోవుట కాదు. సమాధి లభించినఁ గ్రింద పడిపోవుట కాదు. అది నటన. ఆనందోద్రేకమున భక్తి తన్మయమందు క్రిందఁబడి దొర్లుట కలదు.

నాదము ద్వారా మనోలయము

నాదము ద్వారా నిర్గుణోపాసనము చేయవచ్చును. నిర్గుణోపాసనమునకు, మనోలయమునకు ఓంకారము చాల వీలుగ నుండును. అందుకనియే జ్ఞాను లోంకారము నుపాసించెదరు. \* ఓంకారములో నేడుమాత్రము కలవు. కాని మాండు క్యాద్యుపనిషత్తులలో అకార, ఉకార, మకార, అర్థమాత్రలను నాల్గుమాత్రలను గూర్చియే చెప్పఁబడినది. కాని మన యీ ఓంకారోపాసనలో నేడుమాత్రలను గ్రహించుట అత్యంతావసరము. అకార, ఉకార, మకార, అర్థమాత్ర, ధ్వని, నాద, శాంతులు. కంచుఘంటానాదమును గమనించినచో నీ విషయ మవగాహనము కాఁగలదు. ఘంటమీఁద దెబ్బకొట్టునపుడు అకార, ఉకార, మకారములు పలుకును.

\* ఓంకారమునుగూర్చి పూర్తిగఁ జెలియకలయుననిన మద్రాసు 'ప్రణవ ప్రభావము' ను జూడఁడు.

కొట్టి ఆపిన తర్వాత వినఁబడు జీరధ్వని అర్థమాత్ర. తర్వాత ధ్వని, తర్వాత నాదము, కొంతసేపటి కా నాదము శాంతిలోఁ గలియును.

మనస్సు దేనినిఁ జింతించినఁ దదాకారమును జెందునని యిదివఱకే చెప్పఁబడినది. ఏకాంతమునఁ గూర్చుండి ఒక కంచుతాళమును గ్రహించి ఒక్కసారి గట్టిగాఁ గొట్టవలెను. అన్య విషయములమీఁదకు మనస్సును బోనీయక ఆనాదమునే ధ్యానింపవలయును. అప్పుడు మనస్సు శబ్దస్వరూపమును జెందును. ఆ శబ్ద మెట్లు క్రమక్రమముగా సర్థమాత్ర, ధ్వని, నాద, శాంతులలోనికిఁ బోయి లయమగుచున్నదో అట్లే మనస్సును శబ్దస్వరూపముగ నొనర్చినచో నదియు సత్తే లయమగును. ఇట్లు ఆభ్యాసము బలపడువఱకు మరల మరలఁ జేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుచుండిన మనస్సు శాంతిలో లయమగునపు డొక మూర్ఛనమువలెఁ దోచును.

మాటి మాటికి తాళమును గొట్టుటక యాతన. అట్లుగాక ఒక చితారును సంపాదించుకొని లేక తాంబూరలో నొకతీఁగ నుపయోగించుచుఁ గుడిభుజముపైఁ బెట్టుకొని వ్రేలితో మీఁటవలయును. తాళనాదము కంటె నీనాదము చాలసున్నితముగ నుండును. దీనికి రెండుచేతు లుపయోగింప వలసిన పనిలేదు. దీనిమీఁదఁ గొన్నాళ్లు సాధనచేయవలెను. ఇప్పుడు ఓంకారములోని సప్తమాతృకలు మనస్సునకు బాగుగా నవగాహన కాఁగలవు. అప్పు డీ చితారునుగాని తాంబూరనుగాని వదలి వేయవచ్చును. మానసికముగ నే నాదము ననుసంధానము గావింపవలయును. ఇట్లుచేయఁగా



మనస్సు లీనమగును. “మన ఏవ మనుష్యాణాంకారణం బంధ మోక్షయోః” అని చెప్పటచే మనస్సు లీనమగుచో సంకల్ప వికల్పములు లేకపోవును. అప్పుడు తానే బ్రహ్మకారముగ నిలుచును. ఆ స్థితి యనుభవైక వేద్యమేకాని వాక్కుతో వర్ణించుటకుఁగాని, కలముతో వ్రాయుటకుగాని వీలుకాదు. ఈ స్థితిని అభ్యాసవశముచే సాధించినవాఁడు మరల విషయలంపట లోఁ బడఁడు. విషయానందమును బొందగోరఁడు. నిరంతర మారసములోనే యుండి ఆత్మతృప్తుఁడై యుండును. సైకిలు నేర్చి విడిచినవాని కెన్నాళ్లకైన నా తూకము (Balance), ఆ విద్య యెట్లు మఱచిపోక నిలిచియుండునో అట్లే యీ సమాధి స్థితి నొక్కసారి చవిచూచినవాఁడు మరణకాలమున నాస్థితిని తుణములోఁ బొందఁగలిగి యుండును. నానికీక జన్మలేదు. కేవలము ప్రారబ్ధక్షయముకొఱకు కర్మలొనర్చుచు నీలోకమున విచరించుచుండును. “జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణి”యని చెప్పటచే నీయనుభవ జ్ఞానముచే నాతఁడు లోకమునఁ బ్రవర్తించు చున్నను గర్మలకుఁ గట్టుబడకయుండును. వేచిన గింజ లెట్లు మొలవచో అట్లే యిట్టి జ్ఞాని యొనర్చు కర్మలకు ఫలము, బంధముండదు. అయితే యీ కర్మఫలము లూరక పోవలసిన దేనా యనినఁ బోవు. ఈతని నాశ్రయించుకొనిన యీతని భక్తులకు పుణ్యములును, ఈతని ద్వేషించువారలకుఁ బాపమును నంటుకొనును. ఈతనికిగల ఆగామికర్మ లిట్లు నశింపగా, ప్రారబ్ధ మనుభవమువలన తుయింపఁగా, సంచితము తత్త్వ జ్ఞానముచే నశించును. “తత్త్వజ్ఞానేన సంచితమ్మని శాస్త్రము కదా! కర్మక్షయము కాఁగా మిగులనదాత్మయే. దీనికి జన్మ

లేదు. కర్మలు లేవు. కాలము బాధింపదు. త్రిగుణములంటవు. నామరూపములు లేవు. నిరీహము, నిర్వికల్పము, నిరంజనము.

నాదానుసంధానము నాదధ్యానము ద్వారా లభించును. హృదయస్థానమున నున్న అనాహతచక్రముద్వారా యీనాదము వినబడును. ఇది యోగప్రక్రియ. ఇది ప్రతివానికిని సాధ్యముకాదు. ముందుగాఁ గోశములందును, నాడులందునుగల మలమును దీసివేయుటకు వసంత, శరత్తులలో నెప్పుడైన ధౌతి, నేతి, నౌలి, వస్తి, కపాలభాతి, త్రాటకము నభ్యసించ వలయును. నాడీశుద్ధి అయిన పిమ్మట ప్రాణాయామాభ్యాస మొనర్ప వలయును. అష్టవిధ కుంభకముల నభ్యసించి ప్రాణమును స్వాధీనమొనర్చుకొని, మహాముద్ర, మహావేధ, శక్తిచాలనాది క్రియలద్వారా కుండలిని మేల్కొల్పి, ప్రాణమును సుషుమ్నానాళముద్వారా మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రములను దాటించి సహస్రారమును జేర్పవలయును. ఇట్టిస్థితిని బొందినయోగికి మనస్సేకాగ్రమగును. ఇట్టివానికి మరణకాలమునఁ బ్రాణము బ్రహ్మరంధ్రముకుండా పోవును. వానికి జన్మలేదు. ఇంతకు నాదధ్యానము అనాహత చక్రముదగ్గఱ చేయవలయును. ఇది హృదయస్థానమునఁ గలదు. షణ్ముఖముద్ర నభ్యసించి నాదమును వినవలయును. షణ్ముఖముద్రయనఁగా ముక్కులు, చెవులు, కన్నులు, నోరు మూసి మూలబంధ మొనర్చి నాదమును వినవలయును. ఇది యోగాభ్యాసికి అనువైనది. ప్రతివారును దీనినిగురువులేక చేయరాదు.

ఆవుపాలు, నేయి, అన్నము, యోగపథ్యములు, బ్రహ్మ  
చర్యము చాల అవసరము. లేకున్నఁ బ్రమాదకరము. ఇట్లు  
నాదము సభ్యసించిన యోగి మనస్సును నాదముతో తీసి  
మొనర్చును. మనస్సు తీసమైన నిఁక సమాధియే.

మనస్సు నిరంతరము విషయముల మీఁదకుఁ బరువిడు  
చుండును. ముఖ్యముగఁ గన్నులద్వారా పరువిడుచుండును.  
చూపు యెల్లప్పుడు సమానాంతరములుగ రైలుపట్టాలవలె  
రెండు కన్నులద్వారా పోవుచుండును. సమానాంతరములు  
(parallels) అనంతములో కలియును. అనఁగా ననలు  
కలియవన్నమాట. అవి కలియువఱకు మనస్సు నిషయాధి  
లాపచేఁ బ్రయాణము చేయుచునే యుండును. వాటిని విష  
యముల మీఁదకుఁ బోనీయక కలుపవలెను. కలియగనే  
దృష్టి ఆగిపోవును. ఎచ్చటఁ గలుపవలయునని ప్రశ్న? ముందు  
నాసికాగ్రమునఁ గలుపవలయును. పృథివియొక్క గుణము  
వాసన. వాసనచూచునది నాసిక. భూస్థానమగు నాసికమీఁద  
దృష్టి నిలిపిన, దానికి భూచరి యని పేరు.

భూచరిమీఁద దృష్టినిలిపిన మనస్సాగునుగాని ఆచ్ఛుట  
నానందములేదు. అందువలన దాని నానందస్థానమున నిలిపిన  
నింక నేవిధముగను జంచలించుటకు వీలుండదు. అయితే  
యిచ్చట నానందములేదు. అందువలన మనస్సు నాపుట  
కేదైన మనస్సున కానందమును గలిగించు వస్తువును దువి  
చూపిన బాగుండును. అందుకనియే భేచరి యెచ్చటను,  
భూమధ్యస్థానమున దృష్టినిలుపుటకు భేచరి యని పేరు.

భూమధ్యము ఆకాశస్థానము. అందువలననే అచ్చట దృష్టిని నిలిపిన దానిని ఖేచరియందురు. అచ్చట వెలుగు కనబడును. ఆ వెలుగును జూచినమీదట మనస్సింకొక ప్రాకృతవస్తువును జూడ నిచ్చగింపదు. భూచరి దృష్టికంటె నిది యింకను దగ్గఱ. ఇది యమృతస్థానమని యుపనిషత్తులలో జెప్పబడినది.

శ్లో॥ భువోర్మధ్యే లలాటేతు నాసికాయాస్తు మూలతః,  
జానీయాదమృతస్థానం తద్బ్రహ్మయతనం మహాత్ ॥

కనుబొమ్మల మధ్య లలాటమందు, ముక్కుయొక్క మూలస్థానము అమృతస్థానమని తెలియవలెను. అది మహత్తగు బ్రహ్మకు స్థానము.

ఇట్లు మనస్సు జయింపఁగా స్వస్వరూపజ్ఞానము అను భవపూర్వకముగఁ గలిగినతర్వాత శాంభవీముద్ర దానికదియే యలవడును. కన్నులు మూసిగాని, మూయకగాని దృష్టిని హృదయమున స్వస్వరూపమందు నిలిపి, యింకేచింతలు లోనికి రానీయక, కన్నులు తెరిచినను నేవస్తువు కనఁబడరాదు. ఇట్టిస్థితిలో నుండుటకు శాంభవీముద్ర యందురు.

కొందఱు మూర్ధస్థానమున (బ్రహ్మస్థానము) గల సహస్రారమున బ్రహ్మనుసంధాన మొనర్తురు. వారు కన్నులతో సూర్యముఖముగ లోనికి జూచుచుందురు. ఇట్లు చూచి సహస్రారమున ఓంకారమును ధ్యానింపవలెను. ఇట్లు ధ్యానింపఁగా ధ్యానింపఁగా అకారము ఉకారమునందును, ఉకారమును మకారమునందును, మకారము నర్థమాత్రయందును

లయము చేయవలయును. అట్లే జాగ్రత్తను స్వప్నమందును, స్వప్నమును సుషుప్తియందును, సుషుప్తిని తురీయమునందును లయమొనర్పవలయును. అప్పుడు కేవల మాత్మయే తానై పోవును. ఇట్టి బ్రహ్మణ్యున కిది సాధన యుండదు. సాధన చేయఁగాఁ జేయఁగా దేహ, మనః ప్రాణముల కతీతమగు (నేను నేనను) బ్రహ్మమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందును భావింపవలయును. చివర కీ భావనయు నాగిపోవలయును. అప్పు డిది సాధన యుండఁబోదు. ఇట్టివాఁడు త్రిగుణాతీతుఁడు.

అయితే యిట్టి స్థితి రాకయే అట్టిస్థితికి వచ్చినట్లు కేవలము ప్రవచము, భావనము వలన స్థిరము చేసికొని తనకుఁ బుణ్యపాపములేవియును లేవని యకార్యములకు దిగు వారును గలరు. జ్ఞానస్థితినుండి వారు దేహ తాదాత్మ్యమును, ఇంద్రియ తాదాత్మ్యమును జెందినట్లు వారు గ్రహింపఁజాలరు. ఇది ధ్యానమునకు గొప్ప విఘ్నము. ధ్యానమును సక్రమముగ నొనర్చినఁ గలుగు సమాధిని గూర్చి తెలిసికొనవలెను. అది తెలియఁబడుటకు బుద్ధి విషయముకాదు. అనుభవ విషయము. అయినను శాస్త్రకారులు దానిని గ్రహించుటకై కొన్ని గుర్తులను జెప్పిరి.

సమాధి

సమాధిని గూర్చి పైనసాధనలు చెప్పు సమయమునఁ గొంత చెప్పఁబడినది. కాని యిచ్చట మరల శాస్త్రకారులు చెప్పిన విషయము మరలఁ జెప్పఁబడుచున్నది. సమాధి బహు జన్మముల భాగ్యమువలనగాని లభింపదు. సమాధి లభించుటకు ముఖ్యముగఁ గావలసిన వివిః:-

శ్లో॥ సమాధిం చ పరంయోగం బహుభాగ్యేన లభ్యతే,  
గురోః కృపాప్రసాదేన ప్రాప్యతే గురుభక్తితః॥

శ్లో॥ విద్యాప్రతీతి స్వగురుప్రతీతి!  
రాత్మ ప్రతీతి ర్మనసః ప్రబోధః,  
దినే దినే యస్య భవేత్సయోగీ!  
సుశోభనాభ్యాసముపైతి సద్యః॥ — ఘోరండసంహిత

శ్రేష్ఠమైన యీ సమాధియోగము బహుభాగ్యమున గాని లభించదు. గురుప్రసాదమునను, గురుభక్తి వలనను నది లభించును. యోగవిద్యయందును, గురువునందును, ఆత్మయందును విశ్వాసము, మనఃప్రబోధ మెవనికీ నినదిన ప్రవర్ధమానమగుచుండునో అట్టి యోగి త్వరలోనే శుభస్కరమైన యభ్యాసమును బొందును.

శ్లో॥ ఘటాద్భిన్నం మనః కృత్వా ఐక్యం కృత్వా పరాత్మాని,  
సమాధిం తద్విజానీయా న్ముక్త సంజ్ఞో దశాదిభిః॥

శరీరమునకు మనస్సు వేరు గావించి అనగా దేహతాదాత్మ్యమును విషయాసక్తిని దీసివైచి పరాత్పరునియందైక్యము గావించిన సమాధి యని తెలియవలెను. అప్పు డీ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలనుండి విడివడి ముక్తుడగును.

సమాధు లాఱురకములుగ నున్నవి. (1) ధ్యానయోగ సమాధి (2) నాదసమాధి (3) రసానందసమాధి (4) లయసిద్ధి సమాధి (5) భక్తియోగసమాధి (6) రాజయోగసమాధి.

1. ధ్యానయోగ సమాధి.

శ్లో॥ శాంభవీ ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్షమానయేత్,  
బిందు బ్రహ్మ సకృద్దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్॥

మొదట శాంభవీముద్రనుగావించి ఆత్మను బ్రత్యక్షము  
నకుఁ దెచ్చుకొని బిందుమయ బ్రహ్మ నొకసారి దర్శించి  
అచ్చటనే మనస్సును నిలుపనలెను.

శ్లో॥ ఖమధ్యే కురుచాత్మానం ఆత్మమధ్యే చ ఖంకురు,  
ఆత్మానం ఖం మయం దృష్ట్వా న కించిదపి బాధతే,  
సదానంద మయోభూత్వా సమాధిస్థో భవేన్నరః॥  
— ఘోరండసంహిత.

కపాలమునఁగల బ్రహ్మకాశమునం దాత్మను, ఆత్మ  
యం దాకాశమును నిలిపి, ఆత్మ నాకాశరూపముగఁ జూచిన  
వాని నేదియు బాధింపఁజాలదు. అప్పుడు సదానందమయుడై  
నడుండు సమాధిస్థుడగును. దీనినే ధ్యానయోగ సమాధి  
యందురు.

2. నాదయోగ సమాధి

శ్లో॥ సాధనాత్మేచరీ ముద్రా రసనోర్ధ్వం గతా సదా,  
తదా సమాధి సిద్ధిస్సన్న్య ధిత్వా సాధారణక్రియామ్॥

జేచరీముద్రను సాధించి నాలుకను కొండనాలుకవద్దకు  
పైకి గొనిపోయి (లంబికాయోగము) అచ్చట నిరంతరము  
స్రవించుచున్న యమృతమును నాస్వాదించుచుండిన సమాధి  
కలుగును. సాధారణక్రియలు నాదానుసంధానమునకుఁ జేయఁ  
బనిలేదు.



## 3. రసానందసమాధి

శ్లో॥ అనిలం మందవేగేన భ్రామరీ కుంభకః చ రేత్ ,  
మందం విరేచయేద్వాయం భృంగనాదం తతోభవేత్ ॥  
అంతస్థం భ్రామరీనాదం శ్రుత్వా తత్ర మనో నయేత్ ,  
సమాధిర్జాయతే తత్ర ఆనందః సోఽహమిత్యతః॥

వాయువును మందవేగముతోఁ బూరించి భ్రామరీ కుంభకముచేసి, మందవేగముతో వదలవలెను. అప్పుడు తుమ్మెద ఝంకారము వినఁబడును. శరీరమునుండి వెలువడిన భ్రామరీనాదమును విని, అచ్చటకు మనస్సును బోసీయవలయును. అప్పు డచ్చట సమాధి కలుగును. ఆ యానందముచే నేనే బ్రహ్మమునను జ్ఞానము కలుగును. దీనినే రసానంద యోగసమాధి యందురు.

## 4. అయస్థిస్థిసమాధి

శ్లో॥ యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తిమయో భవేత్  
సు శృంగార రసేనైవ విహరే త్పరమాత్మని॥

ఆనందమయః సంభూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సంభవేత్ ,  
అహం బ్రహ్మేతి వాఽద్వైతం సమాధిస్తేన జాయతే॥

యోనిముద్రను వేసి తాను శక్తిమయుఁడ ననుకొని (స్త్రీ ననుకొని) శృంగారరసముతోఁ బరమాత్మయందు విహ

◆ ఇది గురువువలనఁ జెలియఁదగినది. యోగాభ్యాసపరులకే ఇది చెప్పఁదగినది.

రింపవలయును. అప్పుడానందమయుడై పరబ్రహ్మలో నైక్య తను జెందును. అప్పుడు నేను బ్రహ్మను (అహం బ్రహ్మస్మి) అను నద్వైతభావన సమాధిలో లభించును.

### 5. భక్తియోగ సమాధి

శ్లో॥ స్వకీయ హృదయే ధ్యాయే దిష్టదేవ స్వరూపకమ్,  
చింతయే ద్భక్తి యోగేన పరమాత్మద పూర్వకమ్.

ఆనందాశ్రు పులకేన దశాభావః ప్రజాయతే,  
సమాధి స్సంభవేత్తేన సంభవేచ్ఛ మనోన్మనీ.

తన హృదయములో స్వకీయ యిష్టదేవతా స్వరూప మును భక్తియోగముచే బరమాత్మద పూర్వకముగఁ జింతింపవలెను. అప్పుడానందాశ్రువులు, శరీరపులకాంకురము, గద్గదికము, స్థబ్ధత, కంపము, స్వేదము మొదలగు సాత్త్విక భావములు కలుగును. అప్పుడు మనస్సిక్కాగ్ర మగుటచే సమాధి కలుగును.

### 6. రాజయోగ సమాధి.

శ్లో॥ మనో మూర్ఛాం సమాసాద్య మనతత్త్వని యోగయేత్,  
పరమాత్మనః సమా యోగాత్సమాధిం సమవాప్నుయేత్.

మొదట మనో మూర్ఛాకుంభకమును గావించి మన స్సును బరమాత్మయం దైక్యము గావింపవలెను. పరమాత్మైక్యము వలన సమాధి కలుగును.

మనము ప్రతిక్షణమును సమాధి ననుభవించు చున్నాము. కాని గమనించుట లేదు. ఒక సంకల్పమునకు

మఱియొక సంకల్పమునకు మధ్య వ్యవధి కలదు. అదియే నిస్సంకల్పస్థితి. అదియే సమాధి. అది సూక్ష్మమైనది. మన స్సుల్లో నొక సంకల్పముండఁగా నింకొక సంకల్పము రాజాలదు. ఇది తొలగినపుడు మఱియొక సంకల్పమును రాకుండ చూడవలెను. అట్లభ్యాసమొనర్చిన సంకల్పరహితమై నిర్వికల్పత కలుగును.

భక్తిమార్గ నిష్ఠునకు సర్వమును విష్ణుమయముగఁ జూచుట పరమలక్ష్యము. ఏది కనఁబడిన నది యంతయు విష్ణుమయముగఁ జూడవలెను హరిరేవజగత్, జగదేవహారిః అని భావింపవలెను. నిర్గుణోపాసకునకు మనస్సులేకుండ పోవలయును. మనోనిర్మితమే జగత్తు కావున మనోనాశనమైన జగత్తు లేదు. ఇది నిర్వికల్పము. ఇతరసమాధులు సవికల్పములు. సమాధిలో సవికల్పములందు దృశ్యాను విద్ధములు, శబ్దాను విద్ధములు కలవు.

ధ్యాన విఘ్నములు.

ధ్యానమునకు ముఖ్యములగు విఘ్నములు మూఁడు. లయము, విక్షేపము, రసానుభవము. లయమనఁగా ధ్యానమొనర్చునపుడు తామస ప్రకృతి ప్రకోపించినపుడు సిద్ధపచ్చును, ఒక్కొక్కప్పుడు మూర్ఛనము కలుగును. అది సమాధియను భ్రమ కలుగవచ్చును. రెండవది విక్షేపము. అనేక దృశ్యములు ధ్యానసమయమునఁ గనఁబడవచ్చును. వాటికి వశపడి ధ్యానమునే మఱచిపోవచ్చును. రసానుభవములో ననేక మహిమలు, సమాధి రుచి కలిగి అహంకారము రావచ్చును. అదియు విఘ్నమే. ఈ యనుభవములను


నెవ్వరికిని జెప్పరాదు. దాని మూలమున మానాపేక్ష కలుగును. దాని నీడయే దంభము. లేనిదున్నట్లు చేయు చరణములకి దంభమని పేరు. కేవలము తనకు మార్గముచూపు గురువునకో, తనకు సలహా నీయఁగలఁడను నమ్మకము కలిగి అట్టివానికో చెప్పి తెలిసికొనవలెను.

మల, విక్షేప ఆవరణములు ప్రధానవిఘ్నములు. వాచాచరణము, ధ్యానము చేయుచున్నాముకదా యని శాస్త్రవిరుద్ధముగఁ గర్మాచరణ మొనర్చుట, చేయవలసిన కర్మములకు లుట ఇవి మలమునకుఁ గారణములు. విషయాపేక్షయు, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య, అసూయ, మిది, ద్వేషాదులు విక్షేపమును కలిగించును. నీటియందు మునిగి నుంచక ఉపాసన చక్కగ శాస్త్రీయముగఁ జెలిసికొని చేసిన విక్షేపము తొలఁగును. జ్ఞాన విచారణము వలన ఆవరణ తొలఁగును. కావున సక్రమముగ అభ్యాసముచే నానంద తరించు నుపాయమును జూచుకొనవలయును.

ఇంకను గొందఱు కొన్ని ధ్యానానుభవములను కూడి ప్రచురింత మనుకొంటిమి. గ్రంథవిస్తర భీతిచేతను. గొందఱు మానాపేక్ష పెరిగి తప్పుత్రోవకు తీయునని వదలికొని.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.



 ధ్యానమునకు : “పరమసాధన, పరమార్థవిత్త్తియు” అను రెండు గ్రంథములను చదువుట మంచిది.

# శ్రీరామశరణ్ కుందు రి వేంకటనరసయ్యగారి ప్రచురణలు

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	2- 8-0
భాగవతకథ 1,2,3,4 భా. భా. 1కి	2- 0-0
నవవిధ భక్తులు	1- 8-0
కలిసంతరణోపనిషత్తు (వ్యాఖ్యానము)	1- 0-0
సంకీర్తనమీమాంస	1- 0-0
భారతీయదర్శనము ౧ భా.	1- 8-0
పరమార్థతత్వము	0-12-0
అరపంచకము	0-10-0
నరసదాసు కీర్తనలు	0-10-0
ధ్యానపద్ధతి	0- 8-0
ప్రణవ ప్రభావము	0- 6-0
రామనామ ప్రభావము	0- 6-0
బ్రహ్మచర్యము	0- 6-0
ఆధ్యాత్మిక సాధనక్రమము (1వ సో.)	1- 0-0
అనుష్ఠానక్రమము	0- 4-0
భగవన్నామ ప్రభావము	0- 4-0
శ్రీరామపటలము	0- 4-0
తత్త్వత్రయము	0- 3-0
గురుపూజా విధానము	0- 3-0
శ్రీరామ పూజావిధానము	0- 4-0
ప్రశ్నోత్తరి	0- 2-0
తులసీ - గోపూజ	0- 2-0

ప్రతులకు:- శ్రీరామశరణ మందిరము, బుద్దాం.

యాజులీ (పోస్టు) - గుంటూరుజిల్లా

## సాధన గ్రంథ మండలి ప్రచురణలు

స్వాదేశ్వరీ క గీత	0-12-0	భాగవతకథ 1,2,3,4 భా.1కి	2-0-0
అర్థపంచకము	0-12-0	భారతీయదర్శనము	1-8-0
శిష్యసమాహృతము	2-0-0	మానవధర్మము	1-0-0
శుశ్రూష సాక్షాత్కారము	0-8-0	ముక్తిగీత	0-6-0
ఉపాసనీబాబా జీవితము	1-8-0	రాధారహస్యము	1-4-0
కల్యాణకుంజము	1-4-0	(40 గ్రంథముల సారము)	
గురుశిష్యులు	1-0-0	శంకరగ్రంథరత్నావళి 300 పేజీ	0-0-0
(శ్రీరామకృష్ణవివేకానందము)		(ఉపదేశప్రకరణగ్రంథములు 40)	
గీతాప్రతిభ (2వ కూర్పు)	0-12-0	శ్రీరామ పూజావిధానము	0-4-0
గీతాకదంబము ౧వ దశము	1-4-0	శ్రీ కాళహస్తీశ్వరశతకము	0-8-0
,, 2వ దశము	1-4-0	శ్రీ సీతారామ శతకము	0-2-0
గోవిందదామోదరస్తోత్రము	0-8-0	శ్రీ త్యాగరాజ చరిత్ర	0-4-0
జడభరతుడు	0-1-0	శ్రీ గామనామ ప్రభావము	0-6-0
నరసదాసుకీర్తనలు (౧ భా)	0-10-0	శ్రీ శుకుడు	0-12-0
సరమసాధన (2వ కూర్పు)	0-12-0	క్రీతిపురాంత కేశ్వరశతకము	0-4-0
సరమాత తత్వము	0-12-0	తులసీ-గోపూజ	0-2-0
పద్మపురాణం (ఆదిమఖండం)	1-8-0	భగవద్గీత	0-6-0
,, (భూమిఖండం)	2-0-0	సప్తమహావ్రతములు	0-6-0
,, (బ్రహ్మఖండం)	1-0-0	సిద్ధాంత కల్పవల్లి	1-0-0
బదరీయాత్ర (సచిత్రము)	1-0-0	సుందరభారతయాత్ర	4-0-0
భగవత్ప్రాప్తి ఉపాయములు	0-4-0	సంకీర్తన మిమాంస	1-0-0
భక్తి తత్వము	0-12-0	హరిశామమహిమ శతకము	0-4-0
భక్తిరసాయనము	2-0-0	హిందూకోడ్ బిల్ సమీక్ష	1-0-0
భారతీయతత్వశాస్త్రము	2-0-0	భగవద్గీతామసంకీర్తన	0-2-0

మరొక:- రు 1 కు లోపు వి. పి. లేదు. రు 5 లకు మించిన ఆర్డరుకు రు 1 కి 0-8-0 లు, రు 25 లకు రు 1 కి 0-4-0 లు, రు 100 లకు రు 5 కి 0-0-0 లు కమీషను ఇవ్వబడును. సమర్థులగు ప్రచారకులు, విజిల్లు కావలెను. మీ ఆర్డరు వచ్చునప్పటికి ఉన్న గ్రంథములే పంపబడును. వి. పి. తీసికొన ప్రార్థన: ప్రతులు చాల తక్కువగా గలవు.

**సాధన గ్రంథ మండలి, తెనాలి.**

---

# సుందరభారతయాత్ర

(An All India Touriest's Guide In Telugu)

కన్యాకుమారి మొదలు కాశ్మీరువరకుగల తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరమున గల క్షేత్రములన్నియు, కాశ్మీరు, బదరీకేదారములు, నేపాలము, సింహళము మొదలగు వందలాది మహాక్షేత్రములు, నదీనదములు, పారిశ్రామిక కేంద్రములు, వైజ్ఞానికనిలయములు, విశ్వవిద్యాలయములు, జలపాతములు, చారిత్రకనగరములు, రాష్ట్ర రాజధానులు, శిల్పవిశేషములు మున్నగువివరములతో షుమారు 280 చిత్రపటములతో, మార్గదర్శకమగు దేశపటముతో, వివిధపురాణములు మొదలగు 60 గ్రంథములతోని చరిత్రములతో సర్వజన సులభసుందరమైన శైలిలో రచింపబడిన ఉద్గ్రంథము. విద్య, విజ్ఞాన, విహార, కళా, చారిత్రక, యాత్రావ్యాసంగములతో దేశాటనచేయువారికి కావలసిన సర్వసమాచారమును తృటిలో అందజేయు యాత్రా మార్గదర్శికా సర్వస్వము. ఇట్టి గ్రంథ మింతవరకు వెలువడలేదు. కొలదిప్రతులుమాత్రమే ముద్రించితిమి, 770 పైగా పేజీలు గలవు. వెల రు. 4-0-0 లు. పోస్టుచార్జి 1-4-0

---

సాధన గ్రంథ మండలి, తెనాలి.

---



# సాధన గ్రంథ మండలి,

తెనాలి.

సాపితము : 1945

ప్రతి పేరునకు మొదట 'శ్రీ' అనియు,

చివర 'గారు' అనియు చదువ ప్రారంభం.

మహారాజ పోషకులు (శాశ్వతము రు. 116 లు)

శ్రీ జిడు లింగయ్యగారు బందరు

ఈదర వేంకట్రావు పంతులు ఏలూరు

దరిశి జానకిరామయ్య కొత్తపాలెం (దరిశితా) కాకినాడ

బొంగరాల వీరాస్వామిస్వామయ్యుడు తెనాలి

దుగ్గిరాల సూర్యనారాయణమూరి

యేజంద్ర శ్రీరాములు చందరి

వి. వి. వెంకటరెడ్డి మదరాసు

శ్రీజిజ్ఞాన వేంకటాద్రిగోపాచార్యమూర్తి పేరూరు

గూపాలాదుల శివరాం గారు జులూపూ

క్రిమతి లక్ష్మీమూర్తిగారివారి బహంగూరుపేరూరు శాస్త్రిలి

రాజవంశీధర్మము (శాశ్వతము రు. 58 లు)

శ్రీ సత్యనారాయణమూర్తిగారు గుంటూరు

శ్రీ సత్యనారాయణమూర్తిగారు కలగిరి

శ్రీ సత్యనారాయణమూర్తిగారు కామవారి

శ్రీ సత్యనారాయణమూర్తిగారు మేలూరు

శ్రీజంధ్యాల వేంకటనరసింహశాస్త్రి గొడవరూప్రహారం తెనాలి

పులిపాటి వేంకటేశ్వరులు

బొంతా సత్యనారాయణ సోదరులు

యస్. కె. ప్రకాశరావు

చదలవాడ నాగేశ్వరరావు

సంకా వీరభద్రయ్య

నిడుమోలు శ్రీరామమూరి

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య

కె. నరసింహారావు

శూములూరు వెంకటేశ్వరమూర్తియ్య

కోట శ్రీనివాసరావు

జంధ్యాల వేంకట సోమయ్యలు

కుటిగోండ్ లింగమూర్తి

కె. వి. రెడ్డి

కె. ఎం. సోమయ్యగారు

పులిపాటి వేంకటేశ్వరులు

పులిపాటి వేంకటేశ్వరులు

ధిలి

దంతలూరు

ఏలూరు

సెలూరు

మదరాసు

మేలూరు

కలగిరి

శ్రీ బులుసు చూరీడు

శ్రీమతి నిమ్మగడ్డ అన్నపూర్ణమ్మ  
శ్రీ జయంతి బుచ్చిరామశర్మ

,, పోతుకూచి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి

,, దొడ్డ వెంకటరామిరెడ్డి

,, దువ్వూరి అప్పలనరసింహారావు

,, రావులపాటి నరసింహారావు

,, కంకిపాటి జగన్మోహనరావు

,, బ్రహ్మాండం వేంకటలక్ష్మీనారాయణశాస్త్రి

,, పద్యాల వెంకటేశ్వరు

,, పాటిబండ వెంకటేశ్వరు

,, పి. శంకరయ్య

,, బెండపూడి పేర్రాజు

,, గొంగడి రామప్ప

శ్రీమతి యారగడ్డ జానకమ్మ

పోషకులు (ప్రతిసంవత్సరము రు. 25 లు)

శ్రీ శ్రీ నృసింహభారతీస్వామివారు

,, చుండూరు రామయ్య

తెనాలి

అయినవారి

దుగిరాల

ము కీర్త్యం

చావలి

కావలి

అనకాపలి

నేలకొండపల్లి

బాపట్ల

పూడిపాడ

దొడ్డవరప్పాడు

సికింద్రాబాదు

వాలేరు

అన్నతపురం

జూలపాలెం

శ్రీ ప్రోలి శైట్ల సోమసుందరం

,, కొత్తూరు రామయ్య, కర్నూరపు

రామకృష్ణమూర్తిగారు కంపెనీ

,, పుతుంబాక శ్రీకృష్ణయ్య

సభ్యులు (ప్రతిసంవత్సరము రు. 10 లు)

తెనాలి

శ్రీ కొటంరాజు కృష్ణారావుగారు

,, విష్ణుభొట్ల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి

,, ముక్కామల వేంకటాచలపతిరావు

,, గాడేపల్లి వేంకటసుబ్బారావు

,, అన్నంరాజు మాధవరావు

,, కాజ వేంకటజగన్నాధరావు

,, గుడివాడ హనుమంతరావు

,, కాజ వేంకట నరసింహారావు

,, అదేపల్లి శ్రీమన్నారాయణమూర్తి

,, ముదిగొండ సుబ్రహ్మణ్యశర్మ

,, ఎ. సుందరరావు

,, కొమ్మూరి కాశీవిశ్వనాథం

,, ధూళిపాళ వెంకటసుబ్బారావు

గుంటూరు

పెదపాలెం

శ్రీప్రాప్రయిటర్పు రూబీ యింక్స్  
 ,, త్రిపురములు శ్రీరాములు  
 ,, ముక్కమల రామచంద్రరావు  
 ,, తూములూరి సత్యనారాయణ  
 ,, యడపాటి వెంకట్రావు  
 ,, పాలడుగు సీతారామయ్య  
 ,, రూపాకుల సూర్యనారాయణ  
 ,, చంద్రమాలి సత్యనారాయణ  
 ,, సుధా వెంకటసుబ్బారావు  
 ,, లక్ష్మీరాజు మాధవరావు  
 ,, ఆమంచి రాఘవయ్య  
 ,, టి. కోదండరామయ్య  
 ,, గుంటూరు సత్యనారాయణ  
 ,, గోల్లపర్తి శంకరయ్య  
 ,, రావిగూడల నరసింహారావు  
 ,, పొన్నలూరి వెంకటసుబ్బారావు  
 ,, ఉప్పలపాటి బ్రహ్మయ్య  
 ,, జి. ఆ. పడవప్పయ్య  
 ,, పేగ్గ పిచ్చయ్య

తెనాలి శ్రీ బొలిశెట్టి సీతారామయ్య  
 ,, కె. మధుసూదనరావు  
 ,, మామిడిపూడి వెంకటసుబ్బయ్య  
 ,, సి. అంబంధరయ్య  
 ,, వె. యస్. నారాయణరావు  
 ,, వారణాసి పార్వతీశం  
 ,, పినిపాటి పిచ్చయ్య  
 ,, జరుగుల హరినారాయణ  
 ,, ఇసుకపల్లి వెంకట సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి  
 ,, పన్నాల లక్ష్మీనరసింహం  
 ,, పన్నాల రామకృష్ణయ్య  
 ,, జొన్నలగడ్డ వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం  
 ,, గుండచర్ల సూర్యనారాయణ  
 ,, ఎ. సత్యనారాయణరావు  
 ,, కూచిపూడి సుబ్బారావు  
 ,, గరి మెల్ల శ్రీరామయ్య  
 ,, శ్రీమల్లూరి వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం  
 ,, మిగిల శ్రీ బ్రహ్మయ్య  
 ,, ముగిగల వెంకటరామయ్యగారావు

అనంతపురం

హంపి

ఒంగోలు

బొంబాయి  
గంగలదుర్గుఅమలాపురి  
కామవరం

శ్రీ సలాది బాపయ్య  
 ,, సతిపతె విశ్వనాథం  
 ,, నూకల అమ్మన్న సిద్ధాంతి  
 ,, బులుసు పాపయ్యకాస్త్రి  
 ,, బులుసు సత్యనారాయణ  
 ,, బి. వరదరావు  
 ,, ఓరుగంటి వూసపాటిరావు  
 ,, కోడూరి పాపారావు  
 ,, ముక్కవీలి వెంకటనారాయణమూరి  
 ,, జీలా సుబ్బారాయశ్రేణి  
 ,, డి. వెంకటేశ్వరరావు  
 ,, మానాప్రగడ శ్రీరాములు  
 ,, ధవళ సుబ్రహ్మణ్యవరసింహం  
 ,, కాజి సూర్యనారాయణ  
 ,, తంగిరాల వీరగాఢవయ్య  
 ,, నందిపాటి రామయ్య  
 ,, మంథా సుబ్బారావు  
 ,, కస్తూరి గామచంద్రమూరి  
 ,, కె. హరిహరస్వామి

అనాథవరం

శ్రీ అంత్యం పద్మనాభం  
 ,, శ్రీపాద శరచ్చంద్రమాళి  
 ,, కూచిమంచి వేంకటరత్నం

రాజమండ్రి

,, గంటి జగన్నాథకాస్త్రి  
 ,, ఉప్పల శ్రీరామమూరి  
 ,, బి. వి. యల్. నరసింహం  
 ,, కోలగొట్ల సూర్యనారాయణరావు  
 ,, మద్దుల శ్రీరామమూరి  
 ,, కోట పాలయ్య

నంద్యాల

,, జోస్యల వెంకటసత్యనారాయణమూరి  
 ,, వడ్డమాని కామేశ్వరరావు

కొవ్వూరు

,, నూకల లక్ష్మీనారాయణగారు  
 ,, నూకల అమ్మన్న పంతులు

విజయనగరం

,, చల్లా సుబ్రహ్మణ్యం  
 ,, ద్విభాష్యం వెంకటచూర్యనారాయణ

విజయవాడ

,, బూదరాజు వాసుదేవమూరి  
 ,, మదూరి సుబ్రహ్మణ్యం

అమలాపురం

,, జాగ్గమూడి కుప్పసామి  
 ,, బవరం కోటిరెడ్డి

అమలాపురం

భూపయగ్రహారం  
 అనకాపల్లి

రేలంగి

భట్లవిల్లి  
 నందంపూడి

నరేంద్రపురం  
 చింతలూరు  
 చీరాల

కారంచేడు  
 వంకాయలపాడు

సికింద్రాబాదు  
హైదరాబాదు

నెలూరు శ్రీ కొండా లక్ష్మయ్య  
“ ఎ. కృష్ణమూర్తి  
“ వలూరి వెంకటేశ్వరు  
“ బేతనభూట విశ్వనాథం  
“ కె. వెంకట్రామయ్య  
“ పి. వె. నారాయణరావు  
“ పి. ఆదిశేషయ్య  
“ మాటూరి సీతారామారావు  
“ బబ్బూరు హరిశంకర్  
“ లూల శంకరశాస్త్రి  
“ రుగిగల వేంకటసుబ్రహ్మణ్యం  
“ చాచాలి వేంకటనారాయణ  
“ శ్రీవిద్యాశంకర భారతీస్వామిశాహ  
“ యం. శివశామయ్య  
“ ధూచలీ సుబ్రహ్మణ్యం  
“ భమిడిపాటి చివరనాన్నాధం గారు  
“ నలూరి మూర్త్యనారాయణ  
“ ముద్దూరి వీర నారాయణ  
“ పుర్రుల లక్ష్మీనారాయణరావు

సిర్సపల్లి  
మధిర

కొలూరు  
కూచినపూడి

బండరు

అజ్జీరు  
కోరుమిల్లి

ఇమ్మం మిల

సికింద్రాబాదు

శ్రీ పులిగెళ్ళ వెంకటకృష్ణయ్య  
“ ఆమంచగ రామనాథరావు  
“ ముంగమూరి సుబ్బారావు  
“ వేగూరు సుబ్బారావు  
“ పంచాగ్నల రామస్వామి  
“ కాసరం రామారావు  
“ వవ్వేటి విశ్వనాథరావు  
“ చతుర్వేదుల రామచంద్రయ్య  
“ రాశిపల్లి పట్టాభిరామయ్య  
“ యన్. పి. విశ్వనాథశర్మ  
“ గూరి రామమూర్తి  
“ తాడేపల్లి శివరామకృష్ణయ్య  
“ చిటాం వెంకటరామశాస్త్రి  
“ కొలూరి జగదీశ్వరయ్య  
“ నాలూరి వీరేశలింగం  
“ పుర్రుల శివయ్యనారాయణ  
“ జగ్గపాటి వెంకటేశ్వరశర్మ  
“ చిటాం శివ . గు  
“ నాలూరి వెంకటయ్య

శ్రీ కొమరగిరి నారాయణరావు  
 ,, కలవకొలను సత్యనారాయణ  
 ,, ఊటుగూరు లక్ష్మీనరసింహరావు  
 ,, కందిరాజు వెంకటకృష్ణారావు  
 ,, ఇటికాల వెంకటరామయ్య  
 ,, బూరెల సాంబశివరావు  
 ,, చిక్కా నరసింహం  
 ,, గెల్లా ముత్యయ్య  
 ,, కొత్తూరు శాయన్న  
 ,, కోదాటి పాండురంగారావు  
 ,, మద్ది పిచ్చయ్య  
 ,, తెలదేవరపల్లి రామనాథం  
 ,, యిరువంటి రామచంద్రరావు  
 ,, సర్వదేవభట్ల రామకృష్ణయ్య  
 ,, సర్వదేవభట్ల వెంకటరాజయ్య  
 ,, పెండ్యాల యజ్ఞనారాయణ  
 ,, కల్వల హనుమంతరావు  
 ,, రంగుభట్ల యజ్ఞనారాయణ  
 ,, నోముల విశ్వనాథం

శ్రీ పులఖండం రాజయ్య  
 ,, కటకం గోపయ్య  
 ,, బెందారపు హేమాద్రి  
 ,, వాళిక రక్ష్మాటయ్య  
 ,, వీరవల్లి నరసింహరావు  
 ,, తవిశెట్టి సాంబయ్య  
 ,, కల్వల వెంకటరాజురాం  
 ,, సిరం కృష్ణమూరి  
 ,, సన్నిధానం నరసింహం  
 ,, అరువల్లి రాధాకృష్ణ  
 ,, కల్వల లక్ష్మీనరసింహరావు  
 ,, అరవల్లి బాలకృష్ణ  
 ,, ఈగ రాములు  
 ,, కురువెళ్ల నారాయణ  
 ,, పసుమర్తి నారాయణ  
 ,, కొలిపాక రామచంద్రరావు  
 ,, అయితరాజు రామారావు  
 ,, రావులపాటి జానకిరామారావు  
 ,, యర్రం విశ్వనాథం

కొండపల్లి

భిమ్మం మెట్టు	శ్రీ గండికోట కొండరామయ్య
	“ యడపల్లి వెంకటేశ్వర్లు
	“ కంకిపాటి వెంకటరంగారావు
	“ జి. లోకనాథశర్మ
	“ గుండు వెంకటసుబ్బయ్య
	“ ఏచూరి సీతారామరావు
	“ బులుసు వెంకటేశ్వర్లు
	“ కె. సూర్యనారాయణ
	“ వే. వెంకటేశం
	“ ఆదంకి లక్ష్మీనారాయణ
	“ వరి కృష్ణయ్య
	“ యు. వి. కృష్ణయ్య
	“ యల్లంపల్లి. వి. కృష్ణయ్య
	“ వ. వి. కృష్ణయ్య

శ్రీ బులుసు శ్రీహరిరావు	శ్రీ గండికోట కొండరామయ్య
“ గాలా కేశవరావు	“ యడపల్లి వెంకటేశ్వర్లు
“ కాళ్ళో సూర్యనారాయణ	“ కంకిపాటి వెంకటరంగారావు
“ కారుమూడి సుబ్బారావు	“ జి. లోకనాథశర్మ
“ శ్రీధర కేశవరావు	“ గుండు వెంకటసుబ్బయ్య
శ్రీమతి అరవల్లి సత్యవత్సమ్మ	“ ఏచూరి సీతారామరావు
శ్రీమతి పారుపల్లి సుగుణవతి	“ బులుసు వెంకటేశ్వర్లు
శ్రీ ఆంధ్రభాషానిలయం	“ కె. సూర్యనారాయణ
“ పి. నారాయణ	“ వే. వెంకటేశం
“ గుడిమిళ్ళ సరస్వతి	“ ఆదంకి లక్ష్మీనారాయణ
“ గూ. గ. రామయ్య	“ వరి కృష్ణయ్య
“ పి. వి. కృష్ణయ్య	“ యు. వి. కృష్ణయ్య
“ పి. వి. కృష్ణయ్య	“ యల్లంపల్లి. వి. కృష్ణయ్య
“ పి. వి. కృష్ణయ్య	“ వ. వి. కృష్ణయ్య

కర్నూలు  
కాకినాడ

వాలేరు

పుల్లంపేట

అలూరు

వజ్రగూరు